



新竹縣六家國小111年04月份午餐餐月菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分分析							
								全穀類	豆魚類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量	
1	五	糙米飯	咖哩豆腐	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯		5.0	1.2	1.1	0.0	2.0	0.0	557.5	蛋素
4	一	清明節連假													
5	二	清明節連假													
6	三	特餐	日式散壽司	茶碗蒸	有機蔬菜	日式味噌湯	水果	4.5	2.0	1.1	1.0	1.0	0.0	597.5	
7	四	蕎麥飯	豉汁肉丁	白玉鮑菇	有機蔬菜	福菜肉片湯		4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	583.5	蛋素
8	五	糙米紅藜飯	鮮蔬炒豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	摩摩啞啞甜湯		4.7	1.7	1.1	0.0	2.0	0.0	574.0	蛋素
11	一	薏仁飯	麻油豬肉片	毛豆四喜	有機蔬菜	芋頭肉絲湯		4.9	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	593.0	
12	二	白飯	咖哩雞丁	小瓜什錦	有機蔬菜	銀排骨湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	703.5	
13	三	特餐	鐵板麵	虱目魚排	當季蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	1.0	1.0	2.0	0.0	633.5	
14	四	糙米飯	古早味肉燥	枸杞胡瓜	有機蔬菜	藥膳排骨湯		4.5	2.1	1.3	0.0	1.5	0.0	572.5	蛋素
15	五	五穀飯	梅干油豆腐	營養蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜粉粿甜湯		4.7	1.4	1.0	0.0	1.0	0.0	504.0	蛋素
18	一	小米飯	義式燉肉	五彩銀芽	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	583.5	
19	二	紫米飯	海結燒雞	黃瓜燴鳥蛋	有機蔬菜	金針排骨湯	鮮奶	4.5	2.1	1.2	0.0	1.5	0.8	690.0	
20	三	特餐	吻仔魚炒飯	醬燒肋排	當季蔬菜	蓮藕玉米排骨湯	水果	4.7	2.1	1.0	1.0	1.5	0.0	639.0	
21	四	燕麥飯	糖醋雞丁	絲瓜豆腐	有機蔬菜	山藥蓮子湯		4.6	2.2	1.3	0.0	2.0	0.0	609.5	蛋素
22	五	糙米藜麥片飯	肉骨茶凍豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綜合黑豆花		4.5	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	585.0	蛋素
25	一	地瓜飯	樹子蒸魚	家常炒三絲	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯		4.5	2.2	1.2	0.0	1.0	0.0	555.0	
26	二	胚芽飯	三杯雞	培根高麗菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶	4.7	2.0	1.3	0.0	1.5	0.8	699.0	
27	三	特餐	咖哩拌麵	鍋貼	當季蔬菜	關東煮湯	水果	5.0	2.0	1.0	1.0	1.5	0.0	652.5	
28	四	十穀飯	蘑菇醬燒豬柳	焗烤青花菜	有機蔬菜	義式蔬菜湯		4.5	2.0	1.4	0.0	1.5	0.1	582.5	蛋素
29	五	糙米紅藜飯	椒鹽豆干	菇菇蒸蛋	有機蔬菜	仙草芋圓甜湯		4.9	1.7	1.0	0.0	1.5	0.0	563.0	蛋素

營養專欄——吃出聰明好腦力(三)：認識麥得飲食 (The MIND Diet)

麥得飲食是結合得舒飲食及地中海飲食而延伸的一種飲食型態，麥得飲食被認為能改善認知功能，並且具有健腦的作用。

§ 麥得飲食建議10種有益腦力的食物：

- 深綠色蔬菜：像是菠菜、高麗菜、綠花椰菜等。每星期食用6份或以上能健腦成效最佳。
- 其他各類蔬菜：如茄子、胡蘿蔔、彩椒等，每天至少吃1份。
- 堅果類：堅果類含有對健康有益的脂質、纖維以及抗氧化物。並有助降低膽固醇及預防心臟病。建議攝取量為每星期至少5份。
- 莓果類：又以藍莓的健腦力最佳，建議每星期至少吃2份莓果類。
- 豆類：富含纖維和蛋白質又低卡路里、低脂。建議每星期吃3份豆類。
- 全穀類：是麥得飲食的主力成分。建議每日至少攝取3份全穀類。
- 魚類：每星期吃魚1份有助腦力。
- 雞肉：建議每星期至少食用2份。
- 橄欖油：研究指出以橄欖油為主要食用油能防止認知能力衰退。
- 紅酒：建議每日不超過1杯(18歲以下孩童不宜飲酒)。

§ 5種應避免的食物：

- 紅肉：每星期不超過1份。
- 奶油/乳瑪琳：每日不超過1大匙。
- 起司：每星期不超過1次。
- 甜點：每星期不超過5次。
- 油炸食物和速食：每星期不超過1次。

◎代表含有堅果類食物，對其過敏體質者不適合食用。

代表每日供應「孔明健腦餐」。

※本校午餐供應國產豬肉請安心享用!

