

南州國小110年12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	份量	份數	每餐份	每份份	每份份	每份份	每份份	每份份	每份份
12月1日	三		紅燒豬肉麵	茶葉蛋*1	季節時蔬	麵料	水果	4	2.0	1.5				2.5	583	
12月2日	四	燕麥飯	鮮蔬嫩雞	醬炒豆薯	季節時蔬	桂圓小米湯	水果	5	2.1	1.4	1			2.5	715	
12月3日	五	糙米飯	咖哩肉丁	關東煮	季節時蔬	關東煮湯	水果	5	2.2	1.6				2.5	688	
12月6日	一	白米飯	筍乾麵輪	洋蔥炒蛋	季節時蔬	紫菜豆腐湯	蔬食日	5	2.1	1.3				2.5	653	
12月7日	二	糙米飯	栗子燒雞	黃瓜炒金針	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5	2.0	2.1	1			2.5	728	
12月8日	三		田園南瓜粥	椒鹽總匯	有機蔬菜	粥料	水果	5	2.0	1.4				2.5	651	
12月9日	四	薏仁飯	麻油肉片	香炒玉米干丁	季節時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	5	2.1	1.7	1			2.5	721	
12月10日	五	糙米飯	蔥燒翅小腿	韓式寬粉卷	季節時蔬	蘿蔔味噌湯	水果	5	2.0	1.5				2.5	653	
12月13日	一	白米飯	照燒鮑菇干片	豆薯炒蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	蔬食日	5	2.5	1.4				2.5	685	
12月14日	二	糙米飯	茄汁雞丁	白菜燴蛋	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯	水果	5	2.5	1.8	1			2.5	754	
12月15日	三		沙茶肉絲燴飯	醬燒大排*1	有機蔬菜	粥料	水果	5	2.2	1.4				2.5	683	
12月16日	四	芝麻飯	海結肉丁	菜脯炒蛋	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	5	2.8	1.4	1			2.5	768	
12月17日	五	糙米飯	香酥雞腿*1	咖哩白花椰	季節時蔬	養生菇菇湯	水果	5	2.0	1.6				2.5	653	
12月20日	一	白米飯	京醬雞腸	薯絲炒蛋	季節時蔬	蔬菜雞蛋湯	蔬食日	5	2.9	1.4				2.5	715	
12月21日	二	糙米飯	三杯雞	菠菜炒蛋	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	1			2.5	763	
12月22日	三		白醬雞肉燴麵	蔥燒雞翅*1	有機蔬菜	燴麵料	水果	5	2.0	1.4				2.5	648	
12月23日	四	小米飯	鳥蛋油燻肉燥	香炒三絲	季節時蔬	南瓜雞湯	水果/餅乾	5	2.0	1.4	1	1		2.5	831	
12月24日	五	糙米飯	香酥魚排	彩繪小黃瓜	季節時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	5	2.3	1.6				2.5	675	
12月27日	一	白米飯	什錦滷味	玉米炒蛋	季節時蔬	大頭菜湯	蔬食日	5	2.1	1.5				2.5	658	
12月28日	二	糙米飯	藥膳焗雞	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.6	1.4	1			2.5	753	
12月29日	三		麻油蒜菇炒飯	香滷雞排*1	有機蔬菜	白菜酸辣湯	水果	5	2.2	1.4				2.5	661	
12月30日	四	五穀飯	糖醋排骨	塔香馬鈴薯	季節時蔬	蘿蔔山藥湯	水果	5	2.0	1.5	1			2.5	710	
12月31日	五				季節時蔬		水果	5	2.0	1.5	1			2.5	710	

元旦放假
營養師：李俊伊
午餐一律供應國產豬肉食材

護眼飲食

- 一、魚：含有Omega-3脂肪酸。Omega-3對視力的發育、減少發炎、減輕乾眼及維繫視網膜健康有扮演重要的角色。
- 二、雞蛋：蛋黃含有Vitamin A、葉黃素、玉米黃素及鋅。Vitamin A可以保護角膜。葉黃素、玉米黃素及鋅可以提供視網膜的養分。
- 三、堅果種子類：這些食物含豐富的Vitamin E。Vitamin E是強的抗氧化劑，可以保護視網膜不被破壞。
- 四、牛奶：牛奶及優格對眼睛健康也有助益。它們含有Vitamin A及鋅。Vitamin A可以保護角膜，而鋅可以幫助把Vitamin A從肝臟中帶入眼睛。



護血管的暢通及健康

- 五、胡蘿蔔：和蛋黃一樣含有Vitamin A及之型胡蘿蔔素，提供視網膜的養分。
- 六、芭樂、木瓜或柑類水果：這些水果富含Vitamin C。Vitamin C可以促進眼睛循環，保護血管的暢通及健康。
- 七、各式深綠及深黃蔬菜：這些食物如菠菜、地瓜葉、南瓜等，富含葉黃素，可以保護視網膜，保護藍光對視網膜的傷害。

