南州國小111年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與堅果種子/份	熱量/kcal
5月2日	一	白米飯	塔香豆腸	紫香洋蔥炒蛋	季節時蔬	青菜豆腐湯	蔬食日	5	2.5	1.5			2.5	688
5月3日	二	糙米飯	豆豉燒排骨	蒲瓜粉絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.0	1.4	1		2.5	708
5月4日	三	和風烏龍麵		炸豬排*1		紫菜薑絲湯		5	2.3	1.3			2.5	668
5月5日	四	麥片飯	味噌燒雞	韓式海芽小菜	季節時蔬	冬瓜綠豆湯	水果	5	2.0	1.4	1		2.5	708
5月6日	五	紫米飯	香菇肉燥	鮮筍干片	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		5	2.7	1.6			2.5	705
5月9日	一	白米飯	油腐麵筋	番茄炒蛋	季節時蔬	蒲瓜蛋花湯	蔬食日	5	2.0	1.5			2.5	650
5月10日	二	糙米飯	鳳梨糖醋肉	蒜香大黃瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	5	2.0	1.4	1		2.5	708
5月11日	三	野菇豚肉菜飯		茶葉蛋*1		蘿蔔湯		5	2.0	1.3			2.5	645
5月12日	四	小米飯	洋蔥燒雞	螞蟻上樹	季節時蔬	豆薯雞湯	水果	5	2.0	1.4	1		2.5	708
5月13日	五	薏仁飯	沙茶肉片	白花炒豆干	季節時蔬	玉米濃湯		5	2.5	1.7			2.5	693
5月16日	一	白米飯	泡菜凍豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	蔬食日	5	2.0	1.5			2.5	650
5月17日	二	糙米飯	海結肉丁	醋溜豆薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.3	1		2.5	728
5月18日	三	夏威夷炒飯		椒鹽豬柳		冬瓜湯		5	2.0	1.3			2.5	645
5月19日	四	胚芽飯	咖哩雞	蔥爆三丁	季節時蔬	紅豆燕麥湯	水果/鮮奶	5	2.2	1.3	1	1	2.5	840
5月20日	五	紫米飯	三杯雞	古早味控菜	季節時蔬	玉米豆腐湯		5	2.0	1.7			2.5	655
5月23日	一	白米飯	鮮蔬素鴨粉絲煲	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	海芽蛋花湯	蔬食日	5	2.1	1.4			2.5	655
5月24日	二	糙米飯	豆薯肉燥	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.0	1.8	1		2.5	718
5月25日	三	蒲瓜飯湯		水煮蛋*1		湯料		5	2.2	1.3			2.5	660
5月26日	四	薏仁飯	蔥油雞	胡麻豆芽	季節時蔬	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.2	1.4	1		2.5	723
5月27日	五	五穀飯	回鍋肉片	鳳梨洋蔥炒肉絲	季節時蔬	味噌豆腐湯		5	2.0	1.6			2.5	653
5月30日	一	白米飯	素麻婆時蔬豆腐	馬鈴薯炒蛋	季節時蔬	白菜蛋花湯	蔬食日	5	2.0	1.3			2.5	645
5月31日	二	糙米飯	蔥爆豬柳	香炒三絲	有機蔬菜	紫菜龍骨湯	水果	5	2.2	1.6	1		2.5	728

營養師：李倩伊　午餐秘書師 [illegible]　主任：教師兼 [illegible] 蘇恆毅　校長：[illegible] 南州國民小學校長 [illegible]

本週午餐一律供應國產豬肉食材

護眼飲食

一、魚：特別是鮭魚含有Omega-3脂肪酸。Omega-3對視力的發育、減少發炎、減緩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，可以保護是網膜不被破壞

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。

五、胡蘿蔔：和蛋黃一樣含有Vitamin A及乙型胡蘿蔔素，提供視網膜的養分。

六、芭樂、木瓜或柑橘類水果：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。