

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚 蛋肉 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	二	香Q白飯 〈白米〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油腐〉	銀芽黑輪(煮) 〈豆芽菜 黑輪〉	有機 蔬菜	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
2	三	麵線糊(煮)+香雞排*1+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 高麗菜 紅蘿蔔 筍絲 木耳 柴魚片〉〈雞排〉〈應青〉〈銀絲捲〉						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661.0
3	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	韓式泡菜燉雞(煮) 〈雞丁 洋蔥 大白菜 紅蘿蔔 泡菜〉	玉米肉末(煮) 〈玉米粒 絞肉〉	應青	味噌湯(煮) 〈豆腐 海芽〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
4	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩〉	三杯素肚(煮) 〈素肚 鮮菇 胡蘿蔔 九層塔〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
7	一	香Q白飯 〈白米〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋蔥 番茄 九層塔 檸檬汁〉	鐵板油腐(煮) 〈筍片 紅蘿蔔 三角油腐〉	應青	海芽肉絲湯(煮) 〈海芽 肉絲〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
8	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	唐揚雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	有機 蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
9	三	南瓜炒米粉(炒)+鐵路排骨(滷)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) 〈米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 洋蔥 南瓜〉〈豬排〉〈應青〉〈白蘿蔔 柴魚片〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
10	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	花菜百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜排骨湯(煮) 〈冬瓜 排骨〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0
11	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 海帶結 酸菜〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
14	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔 培根〉	應青	藥膳肉片湯(煮) 〈高麗菜 肉片 米血糕〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
15	二	薏仁飯 〈洋蔥仁 白米〉	味噌燒肉(煮) 〈肉角 白蘿蔔 味噌〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	有機 蔬菜	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
16	三	紅燒拉麵(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈白油麵 肉角 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 白蘿蔔 鮮菇 酸菜〉〈豬排〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654.0
17	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋蔥 雞蛋〉	培根洋芋(煮) 〈馬鈴薯 培根 胡蘿蔔〉	應青	紫菜肉絲湯(煮) 〈紫菜 肉絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
18	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	蔥花炒蛋(炒) 〈青蔥 洋蔥 洗選蛋〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜 薑絲 辣椒〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5
21	一	香Q白飯 〈白米〉	麻油雞(煮) 〈雞丁 高麗菜 米血糕 薑〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁 馬鈴薯〉	應青	酸菜肉片湯(煮) 〈酸菜 肉片〉	水果	4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701.0
22	二	薏仁飯 〈洋蔥仁 白米〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 攪花瓜 紅蔥頭 鮮菇〉	關東煮(炒) 〈白蘿蔔 玉米段 豬血糕〉	有機 蔬菜	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
23	三	台式鹹粥(煮)+炸魚排*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈白米 絞肉 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋〉〈鮮魚排〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
24	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	筍干滷肉(煮) 〈肉角 筍干〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁 青蔥〉	應青	大滷湯(煮) 〈木耳 紅蘿蔔 筍絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
25	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 雞蛋〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草 地瓜圓 米苔目〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
28	一	香Q白飯 〈白米〉	義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋蔥 馬鈴薯 義大利香料〉	黑輪炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 黑輪〉	應青	黃瓜魚丸湯(煮) 〈大黃瓜 魚丸〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
29	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	黑胡椒肉絲(炒) 〈肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 木耳〉	三杯什錦(煮) 〈豆干丁 米血糕 老薑 九層塔〉	有機 蔬菜	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯 培根〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
30	三	日式炒烏龍麵(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+玉穗海結湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥〉〈豬排〉〈應青〉〈玉米段 海帶結〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 小黃瓜 油花生〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜 絞肉〉	應青	泡菜豆腐湯(煮) 〈大白菜 豆腐 泡菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素,將稍作調整,不便之處,敬請原諒
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

2. 應青品項依當天實際供應為主
4. 有機蔬菜原則上每週二供應,如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

8種顧肺好食物 抗氧化、降發炎、預防肺癌

空氣品質下降、二手菸害等環境圍繞，正在不知不覺傷害你的肺，年紀不大卻愈來愈容易喘？以下8種抗氧化食物幫助降低身體發炎反應，同時清除自由基，讓你遠裡肺癌威脅！

抵抗空污、清除自由基！8種食物淨化你的肺

1.魚：Omega3脂肪酸可以抗發炎，預防肺部氧化產生的壓

可以吃：鮭魚、秋刀魚、鯖魚

2.維生素B：維生素B可以永續降低肺癌的風險，也可以幫助消化、穩定神經系統

可以吃：魚類、瘦肉、雞蛋、全穀類

3.胡蘿蔔：富含β胡蘿蔔素的食物可以預防肺癌，也可以舒緩支氣管炎和氣喘

可以吃：胡蘿蔔、紫色高麗菜、茄子

4.玉米：玉米「黃質」是一種類胡蘿蔔素，可以保護肺部避免發生癌症

可以吃：玉米、南瓜、木瓜

5.糙米：糙米富含礦物質硒和維生素E，可以增進肺部健康，也可以改善氣喘症狀。

6.花椰菜：花椰菜有豐富的維生素C、鉀和鎂，也富含強力抗氧化物胡蘿蔔素和類黃酮，可以預防肺癌和改善阻塞性肺炎、氣喘

7.橘子：橘子富含維生素C和鉀，可以預防氣管的感染與發炎，也有豐富的抗氧化物，可以預防肺部產生自由基

8.綠茶：美國研究發現，每天喝5杯綠茶以上的人即使吸菸（當然最好戒菸）依舊可以降低肺癌的風險 資料來源：《康健雜誌》第147期

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚 蛋肉 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	二	香Q白飯 〈白米〉	塔香紫茄(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	銀芽素腿(煮) 〈豆芽菜 素火腿〉	有機 蔬菜	玉穗蘿蔔湯(煮) 〈玉米段 白蘿蔔〉		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5
2	三	麵線糊(煮)+蘇格蘭炸蛋*1(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 高麗菜 紅蘿蔔 筍絲 木耳〉〈水煮蛋 辣椒 香菜〉〈應青〉〈銀絲捲〉						4.3	2.5	1.5	0	3	0	661.0
3	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	泡菜花干(煮) 〈蘭花干 紅蘿蔔 泡菜〉	堅果玉米(煮) 〈玉米粒 堅果〉	應青	味噌湯(煮) 〈豆腐 海芽〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
4	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩〉	三杯素肚(煮) 〈素肚 鮮菇 胡蘿蔔 九層塔〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756.0
7	一	香Q白飯 〈白米〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈碎干丁 番茄 九層塔 檸檬汁〉	鐵板油腐(煮) 〈筍片 紅蘿蔔 三角油腐〉	應青	海芽湯(煮) 〈海芽 薑絲〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
8	二	糙米飯 〈白米 糙米〉	唐揚雙拼(炸) 〈素雞丁 地瓜〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔 煎魚片〉	有機 蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
9	三	南瓜炒米粉(炒)+樹子豆包(蒸)+應青(炒)+蘿蔔素排骨湯(煮) 〈米粉 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 南瓜〉〈豆包 硬布子〉〈應青〉〈白蘿蔔 素排骨〉						4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
10	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	三杯鮑菇(煮) 〈豆干 鮑菇頭 九層塔〉	花菜百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
11	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	綜合滷味(煮) 〈豆干丁 海帶結 酸菜〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
14	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	義式拌時蔬(煮) 〈小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔〉	應青	藥膳素羊肉湯(煮) 〈高麗菜 素羊肉〉	水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
15	二	薏仁飯 〈洋蔥仁 白米〉	味噌燒油腐(煮) 〈油豆腐 白蘿蔔 味噌〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	有機 蔬菜	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
16	三	紅燒拉麵(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈白油麵 番茄 角螺 白蘿蔔 鮮菇 酸菜〉〈馬鈴薯 三色丁〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654.0
17	四	五穀飯 〈白米 五穀米〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	素腿洋芋(炒) 〈馬鈴薯 素火腿 胡蘿蔔〉	應青	紫菜油片絲湯(煮) 〈紫菜 油片絲〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
18	五	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	雙色炒蛋(炒) 〈紅蘿蔔 九層塔 洗選蛋〉	酸菜炒麵腸(炒) 〈麵腸 酸菜 薑絲 辣椒〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈綠豆 粉圓〉	鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.5	1	751.5
21	一	香Q白飯 〈白米〉	芹香素腰花(煮) 〈芹菜 素腰花 紅蘿蔔〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 三色丁 馬鈴薯〉	應青	酸菜粉絲湯(煮) 〈酸菜 冬粉〉	水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689.0
22	二	薏仁飯 〈洋蔥仁 白米〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈碎干丁 攪花瓜 鮮菇〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 素甜條〉	有機 蔬菜	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
23	三	台式鹹粥(煮)+時蔬天婦羅*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋〉〈地瓜 南瓜 九層塔 紅蘿蔔〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
24	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	筍干燒油腐(煮) 〈白米 燕麥〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁〉	應青	大滷湯(煮) 〈木耳 紅蘿蔔 筍絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
25	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈番茄 雞蛋〉	花生麵筋(煮) 〈麵筋泡 花生 鮮菇〉	應青	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草 地瓜圓 米苔目〉		4.2	2.5	1.5	0	2.6	0	636.0
28	一	香Q白飯 〈白米〉	義式烤魷(煮) 〈烤魷 番茄 馬鈴薯 義大利香料〉	素炒花菜(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 鮮菇〉	應青	黃瓜素丸湯(煮) 〈大黃瓜 素丸〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0
29	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 紅蘿蔔 木耳〉	三杯什錦(煮) 〈豆干丁 老薑 九層塔〉	有機 蔬菜	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0
30	三	日式炒烏龍麵(炒)+黑胡椒素排*1(炸)+應青(炒)+玉穗海結湯(煮) 〈烏龍麵 油片絲 紅蘿蔔 高麗菜〉〈黑胡椒素排〉〈應青〉〈玉米段 海帶結〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
31	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	宮保干丁(煮) 〈豆干 小黃瓜 油花生〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜 角螺〉	應青	泡菜豆腐湯(煮) 〈大白菜 豆腐 泡菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素,將稍作調整,不便之處,敬請原諒
3. 有機蔬菜原則上每週二供應,如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

8種顧肺好食物 抗氧化、降發炎、預防肺癌

空氣品質下降、二手菸害等環境圍繞，正在不知不覺傷害你的肺，年紀不大卻愈來愈容易喘？以下8種抗氧化食物幫助降低身體發炎反應，同時清除自由基，讓你遠裡肺癌威脅！

抵抗空污、清除自由基！8種食物淨化你的肺

1.魚：Omega3脂肪酸可以抗發炎，預防肺部氧化產生的壓

可以吃：鮭魚、秋刀魚、鯖魚

2.維生素B：維生素B可以永續降低肺癌的風險，也可以幫助消化、穩定神經系統

可以吃：魚類、瘦肉、雞蛋、全穀類

3.胡蘿蔔：富含β胡蘿蔔素的食物可以預防肺癌，也可以舒緩支氣管炎和氣喘

可以吃：胡蘿蔔、紫色高麗菜、茄子

4.玉米：玉米「黃質」是一種類胡蘿蔔素，可以保護肺部避免發生癌症

可以吃：玉米、南瓜、木瓜

5.糙米：糙米富含礦物質硒和維生素E，可以增進肺部健康，也可以改善氣喘症狀。

6.花椰菜：花椰菜有豐富的維生素C、鉀和鎂，也富含強力抗氧化物胡蘿蔔素和類黃酮，可以預防肺癌和改善阻塞性肺炎、氣喘

7.橘子：橘子富含維生素C和鉀，可以預防氣管的感染與發炎，也有豐富的抗氧化物，可以預防肺部產生自由基

8.綠茶：美國研究發現，每天喝5杯綠茶以上的人即使吸菸（當然最好戒菸）依舊可以降低肺癌的風險 資料來源：《康健雜誌》第147期

