

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐

113年10月份午餐食譜(葷)														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食 份量	豆魚肉蛋 份量	蔬菜 份量	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
1	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	酥炸魚片*1(炸)※ 〈鮮魚片 米酒 青蔥〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉〉	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯(煮) 〈冬瓜 肉片 薑絲〉		4	2.3	1.5	0	3	0	625
2	三	沙茶肉絲炒麵(炒)+豬肉餡餅*2(蒸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈白扁麵 香菇 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥 沙茶醬 >〈豬肉餡餅〉<應青><豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 脆筍絲 >						4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
3	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	薯塊燒雞(燒) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	貢片燴鮮瓜(燴) 〈貢丸 大黃瓜 黑木耳 薑絲〉	應青	蔬菜味噌湯(煮)※ 〈高麗菜 金針菇 小魚干 味噌 柴魚片 青蔥〉	培養 水果	4.2	2.2	1.5	1	2.6	0	673.5
4	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	素蟹黃蒸蛋(蒸) 〈紅蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁〉	醬燒麵腸(煮) 〈麵腸 彩椒 鮮菇 九層塔〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培養 鮮奶	4.3	2.4	1.5	0	3	1	773.5
7	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 豆干 米血糕 鮮菇 薑片〉	金針菇炒鮮筍 〈鮮筍 金針菇 蔥段〉	應青	玉米排骨湯 〈玉米粒 排骨 薑絲〉		4.1	2.2	1.6	0	2.6	0	609
8	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	蒜泥肉片(煮) 〈肉片 豆芽菜 青蔥 蒜泥〉	培根馬鈴薯(煮) 〈馬鈴薯 培根 青蔥〉	應青	番茄青菜豆腐湯 〈番茄 豆腐 鰾白菜 青蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
9	三	西西里肉醬麵(煮)+吮指雞翅*1(炸)+應青(炒)+蒸烤冰心地瓜*1(蒸) 〈白油麵 絞肉 毛豆 培根 洋蔥 番茄 >〈雞翅〉<應青><冰心地瓜*1〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
10	四	國慶日放假一天												
11	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 九層塔 菜脯〉	蔥燒豆包(煮) 〈豆包 青蔥 洋蔥 薑末〉	應青	冬瓜粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 粉圓〉		4.2	2.1	1.5	0	3	0	624
14	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	咕咾雞丁(煮) 〈雞丁 甜椒 洋蔥 地瓜〉	培根高麗(炒) 〈培根 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 青蔥〉		4.1	2.5	1.6	0	2.7	0	636
15	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	酸菜魚丁(煮)※ 〈鮮魚丁 豆腐 鮮菇 洋蔥 酸菜 辣椒 薑絲〉	蒲瓜鮮燴 〈蒲瓜 鮮菇 胡蘿蔔〉	有機 蔬菜	鮮筍香菇雞湯 〈竹筍 香菇 青腿〉		4	2.8	1.5	0	2.6	0	644.5
16	三	台式炒米粉(炒)+香滷豬排(滷)+應青(炒)+玉米蘿蔔湯(煮) 〈米粉 肉絲 鮮菇 韭菜 豆芽菜 紅蘿蔔 紅蔥頭>〈豬排〉<應青><玉米段 白蘿蔔 青蔥〉						4.1	2.2	1.5	0	2.6	0	606.5
17	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	味噌燒肉丼(煮) 〈肉片 洋蔥 味噌 洗選蛋 鮮菇〉	堅果玉米(煮)＃ 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 堅果〉	應青	冬瓜排骨湯 〈冬瓜 排骨 薑絲〉		4.3	2.4	1.5	0	2.6	0	635.5
18	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	塔香菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 洋蔥 九層塔〉	奶燴花菜(煮) 〈花菜 紅蘿蔔 奶粉 蒜泥〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培養 豆漿	4.3	1.3	1.5	0	2.6	0	553
21	一	麥片飯 〈白米 麥片〉	醬爆雞丁(煮) 〈雞丁 蔥 甜椒 小黃瓜 蒜苗〉	蠔油鮮菇豆腐煲(炒) 〈板豆腐 白菜 蒜泥 肉片 鴻喜菇〉	應青	榨菜粉絲湯(煮) 〈榨菜絲 冬粉 薑絲〉		4.1	2.5	1.6	0	2.6	0	631.5
22	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	蔥爆肉片(炒) 〈肉片 洋蔥 青蔥 甜椒〉	關東煮(煮)※ 〈白蘿蔔 黑輪 米血糕 油豆腐 柴魚片〉	有機 蔬菜	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4.1	2.4	1.5	0	2.6	0	621.5
23	三	什錦蛋炒飯(炒)+蒲燒鯛魚*1(蒸)※+應青(炒)+玉米海結湯(煮) 〈白米 玉米粒 洋蔥 肉絲 洗選蛋 高麗菜 青蔥 紅蘿蔔>〈蒲燒鯛魚〉<應青><玉米粒 海帶結 薑絲〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
24	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩肉丁 〈咖哩 肉丁 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯〉	珍菇蛋酥燴白菜 〈雞蛋 木耳 鴻喜菇 大白菜 胡蘿蔔〉	應青	味噌湯(煮)※ 〈豆腐 海帶芽 味噌 青蔥 柴魚片〉		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
25	五	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 青蔥〉	豆包炒時蔬(炒) 〈豆包絲 高麗菜 紅蘿蔔 小黃瓜 薑絲〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培養 鮮奶	4.4	2.3	1.5	0	3	1	773
28	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保雞丁(煮)＃ 〈雞丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉	肉末滷冬瓜(滷) 〈冬瓜 絞肉 鮮菇 條花瓜〉	應青	藥膳排骨湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 紅棗 枸杞 當歸片 排骨 薑〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
29	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	油腐肉燥(煮) 〈油豆腐 絞肉 鮮菇 紅蔥頭〉	燒賣*2(蒸) 〈燒賣〉	有機 蔬菜	蘿蔔貢丸湯(煮) 〈白蘿蔔 貢丸 芹菜〉		4.1	2.8	1.5	0	2.6	0	651.5
30	三	沙茶魚羹湯麵(煮)※+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈白油麵 魚羹 沙茶 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 柴魚片>〈無骨雞排〉<應青><芝麻包〉						4.3	2.6	1.5	0	3	0	668.5
31	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	茄汁燒肉(煮) 〈肉丁 馬鈴薯 洋蔥 番茄〉	清炒雙花菜 〈花菜 薑絲 紅蘿蔔〉	應青	黃瓜魚丸湯(煮)※ 〈大黃瓜 魚丸 薑絲〉	培養 水果	4.2	2.3	1.5	1	2.6	0	681

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 應青品項依當天實際供應為主
- 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:楊欣庭
 審核人員:柯蕙如

來自大海的蔬菜－海藻類

海洋中藏著許多美味的食物，除了海鮮魚貝類外，還有一類口感清脆、種類豐富的食材，經常被稱為海帶或海菜，它們歸類為「海藻類」，在食物分類中是屬於「蔬菜類」，擁有豐富的纖維、更含有許多人體不可或缺的營養成份。近年來研究發現，常吃海藻與不吃海藻者比較，常吃海藻者罹患高血壓、便秘、腸癌等疾病的比例較低。

常見可食用的海藻類有哪些？

- 海帶：海帶屬冷水性海藻，成熟藻體卷曲，分佈於溫帶海域，中國和日本是培育海帶的重要產區。因台灣沿海不適合培育，所以市售海帶多來自進口。
- 昆布：昆布藻體呈黃橄欖綠，成熟藻體卷曲皺縮不規則團狀，用水浸泡後會呈現大葉狀，市面上常見的昆布多為乾燥後的昆布乾。以昆布熬煮出來的高湯中，發現麩胺酸是”鮮味”的關鍵因素。
- 裙帶菜：又稱為「海帶芽」，為一年生溫水性大型海藻。台灣的東北角潮下帶為主要養殖地區，每年夏季至冬季為生長期，春季採收。裙帶菜原本呈現扁平羽狀，一般會把葉片切成細長條狀，再曬乾成乾貨或鹽漬販售。乾燥海帶芽保存容易，泡水後就能恢復軟滑口感，料理方式也很多元。
- 海茸：野生天然的深海植物，外表捲捲、螺旋狀，是營養價值高的海藻之一。
- 紫菜：外表有呈現深褐色、綠黑色、紫黑色或紅黑色等種類。紫菜生長於淺海的岩石上，主要分佈區在北大西洋西部，輸出大國包括中國、日本和韓國；台灣東北角和離島的澎湖也有出產紫菜，每年11月至2月間為採收旺季，被譽為「黑金」。紫菜多以乾燥的型態販售；將紫菜經過曬乾、烘烤後壓成片狀，再添加油脂、鹽和其他調味料，便是一般人常吃的「海苔」。

海藻類的營養價值

○**豐富纖維素**：

海藻的膳食纖維來自海藻膠，屬水溶性纖維；其具有黏性，有80~100%的水溶性纖維可以被大腸中的細菌發酵，提供腸道細胞能量來源、結合膽酸並促進膽酸排出體外、降低血脂固醇及預防心血管疾病的发生。

○**食物中碘來源**：

海藻是含碘豐富的天然食物，碘是人體所需的必需微量營養素，功能是合成甲狀腺素。而甲狀腺素則是用來調節腦神經的發育與成熟、身體的生長發育、產能與產熱、新陳代謝速率的關鍵。

○**含有鈣質**：

海藻類含有植物性鈣質（含鈣量平均375mg/100g），若與動物性蛋白質，如肉類或蛋等搭配食用，可以提高植物性鈣質的吸收率。

○**不飽和脂肪酸**：

海藻中含脂肪酸比例為1~5％，且大多為不飽和脂肪酸，其中紫菜、海帶含有較多Omega-3脂肪酸的EPA，具抗發炎功能，也可降低血壓及血液中膽固醇、提高大腦智力及增強免疫力。

如何挑選海藻類食物

- 避免聞起來藥水味太重
- 避免摸起來太光滑、太有脆度或軟爛脆弱
- 避免看起來太厚或顏色太綠
- 買回來的海藻類先燙過再烹調或自行買乾海帶泡水。

資料來源:台灣癌症基金會https://www.canceraway.org.tw/page.php?Dno=4053

新竹市立培英國民中學
 學校營養午餐

113年10月份午餐食譜(素)														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食 份量	豆魚肉蛋 份量	蔬菜 份量	水果 份量	油質 份量	奶類 份量	總熱量
1	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	樹子蒸豆包*1(蒸) 〈豆包 樹子 薑絲〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜 高麗菜〉	有機 蔬菜	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞 薑絲〉		4	2.3	1.5	0	3	0	625
2	三		沙茶素絲炒麵(蒸)+素鍋貼*2(蒸)+應青(炒)+酸辣湯(煮) 〈白扁麵 素絞肉 碎乾丁 素沙茶醬 >〈素鍋貼〉<應青><豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 脆筍絲 洗選蛋 >					4	2	1.5	0	2.6	0	584.5
3	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	薯塊燒素肚(燒) 〈素肚 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	彩蔬燴鮮瓜(燴) 〈甜椒 大黃瓜 豆包絲 薑絲〉	應青	蔬菜味噌湯(煮) 〈高麗菜 金針菇 香菇 味噌 >	培養 水果	4.2	2.2	1.5	1	2.6	0	673.5
4	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	素蟹黃蒸蛋(蒸) 〈紅蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁〉	醬燒麵腸(煮) # 〈麵腸 堅果 彩椒 鮮菇 九層塔〉	應青	紅豆紫米湯(煮) 〈紅豆 紫米〉	培養 鮮奶	4.3	2.4	1.5	0	3	1	773.5
7	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯乾丁(煮) 〈豆干 小黃瓜 鮮菇 薑片〉	金針菇炒鮮筍 〈鮮筍 金針菇 油片絲 >	應青	玉米湯 〈玉米粒 胡蘿蔔 薑絲〉		4.1	2.2	1.6	0	2.6	0	609
8	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	什錦烤麩(煮) # 〈烤麩 堅果 毛豆 木耳 甜椒 >	苔香洋芋(炸) 〈馬鈴薯 海苔粉 >	應青	番茄青菜豆腐湯 〈番茄 豆腐 鰾白菜 >		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0
9	三		西西里素肉醬麵(煮)+素炸春捲(炸)+應青(炒)+蒸烤冰心地瓜*1(蒸) 〈白油麵 毛豆 碎干丁 番茄 >〈素火腿 豆芽菜 胡蘿蔔 九層塔><應青><冰心地瓜*1〉					4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
10	四		國慶日放假一天											
11	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	菜脯炒蛋(炒) 〈洗選蛋 九層塔 菜脯〉	醬燒豆包(煮) 〈豆包 鮮菇 小黃瓜 芹菜〉	應青	冬瓜粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 粉圓〉		4.2	2.1	1.5	0	3	0	624
14	一	糙米飯 〈白米 糙米〉	鹽酥拼盤(炸) 〈豆腐 甜椒 地瓜〉	魚板高麗菜(炒) 〈素魚板 高麗菜 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋〉		4.1	2.5	1.6	0	2.7	0	636
15	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	蘇格蘭炸蛋*1(炸) 〈洗選蛋 辣椒〉	蒲瓜鮮燴 〈蒲瓜 鮮菇 胡蘿蔔〉	有機 蔬菜	鮮筍香菇湯 〈鮮筍 香菇 凍豆腐 >		4	2.8	1.5	0	2.6	0	644.5
16	三		台式炒米粉(炒)+飄香滷蛋(滷)+應青(炒)+玉米蘿蔔湯(煮) 〈米粉 鮮菇 豆芽菜 紅蘿蔔 >〈雞蛋 油包><應青><玉米段 白蘿蔔 芹菜〉					4.1	2.2	1.5	0	2.6	0	606.5
17	四	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	味噌燒凍肉(煮) 〈凍豆腐 白蘿蔔 味噌 鮮菇〉	堅果玉米(煮) # 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 堅果〉	應青	冬瓜素羊肉湯 〈冬瓜 素羊肉 薑絲〉		4.3	2.4	1.5	0	2.6	0	635.5
18	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	塔香菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 九層塔〉	奶燴花菜(煮) 〈花菜 紅蘿蔔 奶粉〉	應青	綠豆麥片湯(煮) 〈綠豆 麥片〉	培養 豆漿	4.3	1.3	1.5	0	2.6	0	553
21	一	麥片飯 〈白米 麥片〉	醬爆素雞丁(煮) 〈素雞丁 玉米筍 甜椒 小黃瓜〉	蠔油鮮菇豆腐煲(炒) 〈板豆腐 白菜 紅蘿蔔 鴻喜菇〉	應青	榨菜粉絲湯(煮) 〈榨菜絲 冬粉 薑絲〉		4.1	2.5	1.6	0	2.6	0	631.5
22	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	彩椒素柳(炒) # 〈油片絲 木耳 秋葵 玉米筍 >	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 黑輪 筍絲捲 油豆腐 >	有機 蔬菜	海芽針菇湯(煮) 〈海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲〉		4.1	2.4	1.5	0	2.6	0	621.5
23	三		什錦蛋炒飯(炒)+香滷大油腐(滷)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) 〈白米 玉米粒 堅果 毛豆 洗選蛋 高麗菜 紅蘿蔔>〈大四角油腐><應青><玉米粒 海帶結 薑絲〉					4	2.5	1.5	0	3	0	640
24	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩豆腸 〈咖哩 豆腸 胡蘿蔔 馬鈴薯〉	珍菇蛋酥燴白菜 〈雞蛋 木耳 鴻喜菇 大白菜 胡蘿蔔〉	應青	味噌湯(煮) 〈豆腐 海帶芽 味噌〉		4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
25	五	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒 >	豆包炒時蔬(炒) 〈豆包絲 高麗菜 紅蘿蔔 小黃瓜 薑絲〉	應青	紅豆湯(煮) 〈紅豆〉	培養 鮮奶	4.4	2.3	1.5	0	3	1	773
28	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保乾丁(煮) # 〈鮮菇 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉	素肉末滷冬瓜(滷) 〈冬瓜 素絞肉 鮮菇 條花瓜〉	應青	藥膳湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 紅棗 枸杞 當歸片 薑〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
29	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	菇香油腐(煮) 〈油豆腐 鮮菇 胡蘿蔔〉	素燒賣*2(蒸) 〈燒賣〉	有機 蔬菜	蘿蔔素丸湯(煮) 〈白蘿蔔 素丸子 芹菜〉		4.1	2.8	1.5	0	2.6	0	651.5
30	三		素沙茶魚羹湯麵(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈白油麵 素魚羹 素沙茶 白蘿蔔 九層塔 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 >〈豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔><應青><芝麻包〉					4.3	2.6	1.5	0	3	0	668.5
31	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	義式炒蛋(煮) 〈雞蛋 馬鈴薯 九層塔 番茄〉	清炒雙花菜 〈花菜 薑絲 紅蘿蔔〉	應青	黃瓜角螺湯(煮) 〈大黃瓜 角螺 薑絲〉	培養 水果	4.2	2.3	1.5	1	2.6	0	681

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 過敏源資訊：＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 應青品項依當天實際供應為主
- 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:楊欣庭
 審核人員:柯蕙如

來自大海的蔬菜－海藻類

海洋中藏著許多美味的食物，除了海鮮魚貝類外，還有一類口感清脆、種類豐富的食材，經常被稱為海帶或海菜，它們歸類為「海藻類」，在食物分類中是屬於「蔬菜類」，擁有豐富的纖維、更含有許多人體不可或缺的營養成份。近年來研究發現，常吃海藻與不吃海藻者比較，常吃海藻者罹患高血壓、便秘、腸癌等疾病的比例較低。

常見可食用的海藻類有哪些？

- 海帶：海帶屬冷水性海藻，成熟藻體卷曲，分佈於溫帶海域，中國和日本是培育海帶的重要產區。因台灣沿海不適合培育，所以市售海帶多來自進口。
- 昆布：昆布藻體呈黃橄欖綠，成熟藻體卷曲皺縮不規則團狀，用水浸泡後會呈現大葉狀，市面上常見的昆布多為乾燥後的昆布乾。以昆布熬煮出來的高湯中，發現麩胺酸是”鮮味”的關鍵因素。
- 裙帶菜：又稱為「海帶芽」，為一年生溫水性大型海藻。台灣的東北角潮下帶為主要養殖地區，每年夏季至冬季為生長期，春季採收。裙帶菜原本呈現扁平羽狀，一般會把葉片切成細長條狀，再曬乾成乾貨或鹽漬販售。乾燥海帶芽保存容易，泡水後就能恢復軟滑口感，料理方式也很多元。
- 海茸：野生天然的深海植物，外表捲捲、螺旋狀，是營養價值高的海藻之一。
- 紫菜：外表有呈現深褐色、綠黑色、紫黑色或紅黑色等種類。紫菜生長於淺海的岩石上，主要分佈區在北大西洋西部，輸出大國包括中國、日本和韓國；台灣東北角和離島的澎湖也有出產紫菜，每年11月至2月間為採收旺季，被譽為「黑金」。紫菜多以乾燥的型態販售；將紫菜經過曬乾、烘烤後壓成片狀，再添加油脂、鹽和其他調味料，便是一般人常吃的「海苔」。

海藻類的營養價值

○**豐富纖維素**：

海藻的膳食纖維來自海藻膠，屬水溶性纖維；其具有黏性，有80~100%的水溶性纖維可以被大腸中的細菌發酵，提供腸道細胞能量來源、結合膽酸並促進膽酸排出體外、降低血脂固醇及預防心血管疾病的發生。

○**食物中碘來源**：

海藻是含碘豐富的天然食物，碘是人體所需的必需微量營養素，功能是合成甲狀腺素。而甲狀腺素則是用來調節腦神經的發育與成熟、身體的生長發育、產能與產熱、新陳代謝速率的關鍵。

○**含有鈣質**：

海藻類含有植物性鈣質（含鈣量平均375mg/100g），若與動物性蛋白質，如肉類或蛋等搭配食用，可以提高植物性鈣質的吸收率。

○**不飽和脂肪酸**：

海藻中含脂肪酸比例為1~5％，且大多為不飽和脂肪酸，其中紫菜、海帶含有較多Omega-3脂肪酸的EPA，具抗發炎功能，也可降低血壓及血液中膽固醇、提高大腦智力及增強免疫力。

如何挑選海藻類食物

- 避免聞起來藥水味太重
- 避免摸起來太光滑、太有脆度或軟爛脆弱
- 避免看起來太厚或顏色太綠
- 買回來的海藻類先燙過再烹調或自行買乾海帶泡水。

資料來源:台灣癌症基金會https://www.canceraway.org.tw/page.php?Dno=4053