

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4	燕麥飯 花生瓜仔肉燥 三色蛋 蔥香 A 菜 ∞茶壺湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)831	白米飯 杏鮑菇鹹水雞 青椒肉絲 開陽冬瓜 玉米龍骨湯 飲品 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)892	∞海鮮炒麵 大肉包*1 小白菜 仙楂洛神茶 柚子 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)892	糙米飯 油腐燒雞丁 青花培根 ∞扁扁白菜 肉骨茶 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)833	補假	10
11	燕麥飯 蒜泥肉片 玉米火腿炒蛋 燻瓠瓜 紫菜魚丸湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)833	全麥飯 *韓式炸雞 芝麻海帶梗肉絲 蕃茄高麗菜 黃瓜龍骨湯 香蕉 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)936	麥片飯 糖醋素獅子頭 咖哩洋芋 薑絲鱈白 涼拌素雞 檸檬山粉圓 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)867	薏仁飯 三杯雞 燻鴨豆芽菜 有機蔬菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)893	香菇油飯 茶葉蛋 薑香油菜 關東煮 豆奶 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	17
18	紫米飯 孜然豬排*1 白花菜炒花枝 ∞柴魚小白菜 玉米濃湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)910	小米飯 紅糟雞丁 菇炒絲瓜煲 炒萵苣 榨菜肉絲湯 紅柿 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)892	大麥飯 椒麻雞 蕃茄炒蛋 薑絲青江菜 紅豆湯圓 柚子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)866	芝麻飯 日式洋芋燻肉 海帶干絲 枸杞高麗菜 青木瓜排骨湯 飲品 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)924	全麥飯 蒜香蠔油油翅腿*3 螞蟻上樹 蒜炒菠菜 高麗菜蕃茄蛋花湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)911	24
25	白油麵 *∞椒鹽魚丁 豆沙包*1 炒青花菜 筍香肉羹 保久乳 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)921	麥片飯 蜜汁排骨 ∞蒜香蛤蜊冬粉 高麗菜 冬瓜雞湯 柚子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)921	燕麥飯 雪裡紅蒸肉 洋蔥毛豆炒蛋 清炒小白菜 ∞青菜魚丸湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)832	薏仁飯 照燒鯖魚片*1 塔香海草 蒜香油菜 綠豆薏仁湯 蘋果 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)921	紫米飯 醬燒山藥杏鮑菇 榨菜豆干片 有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 奶類(份)1 總熱量(大卡)931	★30

午餐教育注意事項:1. 均衡飲食(不挑食). 珍惜食物(不浪費). 適量飲食(不暴食). 慢活蔬食(不速食)2. 水果分量固定, 同學若當日不食用, 請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3. 未食用的食物勿污染. 勿混合. 請原桶送回廚房 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 \*表此道菜為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ∞表含海鮮成分

## 8 個飲食策略，提升免疫作戰力！

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實全在身邊，不花太多錢，輕易可得。以下 8 個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰力。

### 策略一：攝取優質的蛋白質

蛋白質是構成身體細胞的主要成分，我們的免疫系統當然也需要它才能正常運作。

### 策略二：每天吃 1 碗五穀雜糧飯

這些粗糙、未精製的食物裡有豐富的維生素 B 群和各種礦物質，而精製過的白飯、白麵條、白吐司裡則幾乎沒有這些營養素。

### 策略三：吃大蒜

許多研究發現大蒜裡的硫化化合物可以提高 T 細胞及巨噬細胞的活性，同時也會增加自然殺手細胞的數目。

### 策略四：喝優酪乳

乳酸菌可以增加由 T 細胞釋出的  $\gamma$  干擾素 (gamma interferon)，進一步增加抗體生成；同時，也會加強自然殺手細胞的活動力。

### 策略五：每天吃綜合維他命

每天補充綜合維他命預防慢性疾病及促進成人健康。

### 策略六：吃各種顏色的蔬果

深綠色葉菜：有維生素 A、B 群、C、E 及各種礦物質，提供免疫系統正常運作的必要養分

紅、橘或黃色蔬菜：進入人體後會轉換成對提升免疫力很重要的維生素 A。

黑色的香菇及其他菇類：菇類裡的多醣體 (polysaccharide) 成分被研究證實具調節、提升免疫功能的作用，因此被視做抗癌的明日之星。

### 策略七：每天 1 種高維生素 C 水果

維生素 C 會刺激身體製造干擾素 (一種與免疫功能有關的物質) 來破壞病毒，另外，也幫助膠原蛋白生成，讓細胞之間互相緊聚在一起，減少細菌及病毒入侵的機會。

### 策略八：少吃甜食

單醣類 (如葡萄糖、果糖) 和甜食會影響人體製造白血球，也影響它的活動力，降低身體抵抗疾病的能力。

原文出處：康健網站-提升免疫力你可以這樣吃！8 招飲食策略

## 彩色蔬果的力量

	常見食物	代表性植化素
紅色蔬果	番茄、紅蘿蔔、草莓、西瓜、蘋果皮、辣椒等	茄紅素、鞣花酸、辣椒素等
黃橙色蔬果	南瓜、玉米、地瓜、木瓜、橘子等	胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、隱黃素等
綠色蔬果	菠菜、青椒、青花菜、蘆筍、碗豆、奇異果、芭樂等	蘿蔔硫素、異硫氰酸脂、葉綠素、芹菜素等
紫黑色蔬果	茄子、紫洋蔥、藍莓、甜菜根、葡萄、黑棗等	花青素、白藜蘆醇、槲皮素等
白色蔬果	大蒜、洋蔥、菇類、白花菜、山藥、薑等	吲哚、木酚素、楊梅素等

