



桃園市楊梅區楊光中小學

114 年 5 月 葷食 菜單

日期	主食	副菜					營養分析(份數)							
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂類(茶匙)	乳品	水果	熱量(kcal)	
5/1 四	糙米飯 白米、糙米 	南瓜燜肉 南瓜、豬肉、毛豆仁	沙茶黑干丁 蔥、大溪黑豆干、絞肉、紅蘿蔔	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蔥、蛋	水果	5.8	2.9	1.5	2.5	0	1	834	
5/2 五	燕麥飯	洋蔥泡菜魚 魚丁、大白菜、泡菜、洋蔥	嫩嫩蒸蛋 蛋、蔥	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、乾豆捲、肉骨茶包		5.3	3.4	1.5	2.5	0	0	776	
5/5 一	白米飯 白米	油腐燒雞 雞丁、油豆腐	培根炒玉菜 高麗菜、培根、蒜末	產履蔬菜	養生山藥湯 山藥、枸杞、大骨		5.5	2.2	1.7	2.5	0	0	705	
5/6 二	糙米飯 白米、糙米	蒜味瓜仔肉 醬瓜、絞肉、干丁	時蔬拌茼蒿 時蔬、肉片、茼蒿	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	6	2.1	1.6	2.5	0	1	790	
5/7 三	特餐 	肉羹麵 沙茶、麵、肉羹、紅蘿蔔、木耳	黑胡椒拌雞丁 雞丁、洋蔥、黑胡椒粒	溯源青菜	鮮肉包 鮮肉包	乳品	5.5	2.5	1.6	2.5	0.5	1	845	
5/8 四	糙米飯 白米、糙米	三杯魚丁 魚丁、九層塔、薑片、蒜末	番茄炒蛋 蛋、番茄、蔥	有機蔬菜 	四神湯 四神、大骨	水果	5.8	3.4	1.7	2.7	0	1	885	
5/9 五	小米藜麥飯	炸豬排 豬排	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、毛豆仁	有機蔬菜	味噌豆腐湯 柴魚片、豆腐、蔥	非基改豆奶	5.6	2.2	1.5	2.8	0	0	721	
5/12 一	白米飯 白米	宮保腰果雞丁 雞丁、小黃瓜、薑片、腰果	海結燒麵筋 冬瓜、麵筋、海帶結、薑絲	產履蔬菜	菇菇肉絲湯 金針菇、肉絲		5.3	2.4	1.8	2.8	0	0	722	
5/13 二	糙米飯 白米、糙米	白菜肉片 肉片、大白菜、紅蘿蔔、味噌	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔	有機蔬菜	山粉圓甜湯 冬瓜糖磚、山粉圓	水果 	5.6	1.7	1.7	2.5	0	1	735	
5/14 三		好事花生油飯 糯米、肉絲、豆干丁、香菇絲、花生	一級棒棒腿 雞腿(滷)	溯源青菜	彩頭金榜湯 白蘿蔔、芹菜、玉米段、大骨	乳品	5.5	2.5	1.5	2.5	0.5	1	843	
5/15 四	糙米飯 白米、糙米	奶香洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、玉米粒	韭香天婦羅 韭菜、天婦羅絲	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、豆腐、蛋	水果	5.5	2.2	1.7	2.5	0	1	765	
5/16 五	海苔飯	蔥燒排骨 肉丁、杏鮑菇、蔥	青蔥蒸蛋 青蔥、蛋	有機蔬菜	大瓜豚骨湯 大黃瓜、大骨		5	2.8	1.6	2.5	0	0	713	
5/19 一	白米飯 白米	香酥魚排 魚排	泰味打拋 九層塔、番茄、絞肉、碎豆干	產履蔬菜	刈薯雞湯 刈薯、紅棗、雞丁		5.5	3.1	1.6	2.8	0	0	784	
5/20 二	糙米飯 白米、糙米	紅燒豬腳 豬腳、肉丁、薑片	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔、蛋、蔥	有機蔬菜	銀耳地瓜甜湯 白木耳、地瓜	水果	5.6	2.8	1.7	2.5	0	1	817	
5/21 三	特餐	台式酢醬麵 白麵條、絞肉、甜麵醬	三杯雞 雞丁、九層塔、薑片	溯源青菜	海芽豆腐湯 味噌、豆腐、海芽、蔥	乳品	5.5	2.3	1.5	2.7	0.5	1	837	
5/22 四	糙米飯 白米、糙米	梅干燒肉 梅乾菜、肉片	豆皮白花 木耳、豆皮、紅蘿蔔、白花椰菜	有機蔬菜	香菇蛋花湯 香菇、蛋、紅蘿蔔、蔥	水果 	5.5	1.8	1.8	2.5	0	1	738	
5/23 五	五穀飯	韓式年糕雞 大白菜、雞丁、年糕	海茸雙絲 海茸、肉絲、白干絲、薑絲	有機蔬菜	木瓜蛤仔湯 青木瓜、蛤蜊		5	2.3	1.7	2.5	0	0	678	
5/26 一	白米飯 白米	糖醋魚 魚丁、洋蔥、番茄	肉茸蒸蛋 蛋、絞肉、蔥	產履蔬菜	大滷湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆腐、蛋		5.5	3.4	1.5	2.8	0	0	804	
5/27 二	糙米飯 白米、糙米	元寶滷肉燥 絞肉、碎豆干、鵝蛋	綜合關東煮 白蘿蔔、甜不辣條、玉米條	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆、西谷米	水果	6	2.1	1.7	2.5	0	1	793	
5/28 三	特餐	夏威夷炒飯 鳳梨、豬肉、三色丁、洋蔥	吮指雞塊 雞排	溯源青菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸	乳品	5.5	2.3	1.5	2.8	0.5	1	841	
5/29 四	糙米飯 白米、糙米	咖哩肉 豬肉、馬鈴薯	小瓜白玉 小黃瓜、白玉切片	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、龍骨丁、朴菜	水果	5.5	2	1.7	2.5	0	1	750	
5/30 五	端午連假 													

供應商：軒泰食品有限公司

營養師：

國小部主任：

校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

「儲存眼本」從平時做起！守護靈魂之窗應攝取這 6 種營養素

資料來源：Heho

由於現代人用眼過度，因此攝取適當的營養來「存眼本」非常重要，為了保護眼睛，避免攝取富含自由基的食物，如油炸、煙燻、加工、高熱量與高油脂食物，並補充對眼睛有益的營養素。專家建議應攝取 6 大抗氧化營養素：葉黃素、花青素、牛磺酸、蝦紅素、Omega-3 和維生素 C，這些都是護眼的好成分。

1. 葉黃素：可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取，有助於預防白內障和黃斑部退化。
2. 花青素：可從葡萄、花椰菜中獲取，幫助生成視網膜視紫質並增強眼球彈性。
3. 牛磺酸：貝類、章魚、烏賊中富含牛磺酸，能預防視網膜病變。
4. 蝦紅素：可從鮭魚及甲殼類中獲取，改善睫狀肌的調節張力並減輕眼部疲勞。
5. Omega-3：可從深海小型魚中攝取，有助於提升視力清晰度並減少黃斑部病變風險。
6. 維生素 C：如芭樂及其他水果中含量豐富，能保護水晶體及視網膜健康。

「儲存眼本」從平時做起！

護眼多攝取這 6 種營養素

- 葉黃素**：可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取
- 花青素**：可從葡萄、花椰菜中獲取
- 牛磺酸**：可從貝類、章魚、烏賊中攝取
- 蝦紅素**：可從鮭魚及甲殼類中獲取
- Omega-3**：可從深海小型魚中攝取
- 維生素 C**：可從芭樂及其他水果中攝取