



桃園市場梅區楊光中小學

114 年 5 月 素食 菜單

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀粗京類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油類(茶匙)	乳品	水果	熱量(kcal)
5/1 四	糙米飯 白米,糙米	南瓜焗素肉 南瓜,素排骨酥,毛豆仁	沙茶黑干丁 大溪黑豆干,素絞肉,紅蘿蔔	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	5.8	2.5	1.5	2.5	0	1	804
5/2 五	燕麥飯	泡菜凍豆腐 凍豆腐,大白菜,泡菜	嫩嫩蒸蛋 蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,乾豆捲,肉骨茶包	水果	5.3	2.8	1.5	2.5	0	0	731
5/5 一	白米飯 白米	紅燒油腐 蘿蔔,油豆腐	素火腿炒素菜 高麗菜,素火腿	產履蔬菜	養生山藥湯 山藥,枸杞		5.5	2	1.7	2.5	0	0	690
5/6 二	糙米飯 白米,糙米	瓜仔素肉 醬瓜,素絞肉,干丁	時蔬拌茼蒿 時蔬,茼蒿	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	水果	6	2	1.6	2.5	0	1	783
5/7 三	特餐	素肉羹麵 素沙茶,雞,素肉羹,紅蘿蔔,木耳	黑胡椒素雞丁 素雞丁,黑胡椒粒	溯源青菜	芋泥包 芋泥包	乳品	5.6	2.5	1.6	2.5	0.5	1	852
5/8 四	糙米飯 白米,糙米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔,薑片	番茄炒蛋 蛋,番茄	有機蔬菜	四神湯 四神	水果	5.8	2	1.7	2.7	0	1	780
5/9 五	小米藜麥飯	紅燒豆包 豆包	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 豆腐,味噌	非基改豆奶	5.6	2.2	1.5	2.8	0	0	721
5/12 一	白米飯 白米	宮保腰果豆干 豆干,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	菇菇三絲湯 金針菇,紅蘿蔔,木耳		5.3	2.4	1.8	2.8	0	0	722
5/13 二	糙米飯 白米,糙米	味噌白菜 凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,味噌	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,素絞肉,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	特餐	好事花生油飯 糙米,素肉絲,豆干丁,香菇絲,花生	滷雙味 蛋,海帶片	溯源青菜	彩頭金榜湯 白蘿蔔,芹菜,玉米段	乳品	5.5	2	1.7	2.5	0.5	1	810
5/15 四	糙米飯 白米,糙米	奶香芋洋雞 素雞丁,馬鈴薯,玉米粒	蔬菜炒天婦羅 蔬菜,素天婦羅	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	酸菜麵腸 麵腸,酸菜	紅絲蒸蛋 紅蘿蔔,蛋	有機蔬菜	大瓜香菇湯 大黃瓜,香菇		5	2.5	1.6	2.5	0	0	690
5/19 一	白米飯 白米	素海鮮捲 素海鮮捲	泰味打拋 九層塔,番茄,碎豆干	產履蔬菜	刈薯紅棗湯 刈薯,紅棗		5.5	2.8	1.6	2.8	0	0	761
5/20 二	糙米飯 白米,糙米	紅燒麵輪 麵輪,薑片	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔,蛋	有機蔬菜	銀耳地瓜甜湯 白木耳,地瓜	水果	5.6	2.5	1.7	2.5	0	1	795
5/21 三	特餐	台式炸醬麵 白麵條,素絞肉,甜麵醬	三杯豆腸 豆腸(炸),九層塔,薑片	溯源青菜	海芽豆腐湯 味噌,豆腐,海芽	乳品	5.5	2	1.5	2.7	0.5	1	814
5/22 四	糙米飯 白米,糙米	梅干燒白頁 梅乾菜,白頁豆腐	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	水果	5.5	1.8	1.8	2.5	0	1	738
5/23 五	五穀飯	韓式年糕 大白菜,年糕	海茸雙絲 海茸,白干絲,薑絲	有機蔬菜	木瓜豆捲湯 青木瓜,豆捲		5	2	1.7	2.5	0	0	655
5/26 一	白米飯 白米	糖醋豆包 豆包,番茄	香菇蒸蛋 蛋,香菇	產履蔬菜	大湯滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳,豆腐,蛋		5.5	3	1.5	2.8	0	0	774
5/27 二	糙米飯 白米,糙米	元寶滷肉燥 素絞肉,碎豆干,鵝蛋	綜合關東煮 白蘿蔔,素甜不辣條,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,素火腿,三色丁	滷油腐 油豆腐	溯源青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,小薏仁	乳品	5.5	2	1.5	2.8	0.5	1	819
5/29 四	糙米飯 白米,糙米	咖哩蔬食 毛豆仁,馬鈴薯	小瓜白玉 小黃瓜,白玉切片	有機蔬菜	竹筍朴菜湯 竹筍,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、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
- 蝦紅素**：可從鮭魚及甲殼類中獲取
- 花青素**：可從葡萄、花椰菜中獲取
- Omega-3**：可從深海小型魚中攝取
- 牛磺酸**：可從貝類、章魚、烏賊中攝取
- 維生素 C**：可從芭樂及其他水果中攝取