

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
12/7	一	午	紫米飯	起司白醬燉肉	鐵板豆腸	花生海帶		時蔬	水果	4.4	3.3	1.5	0.06	2.4	1	770
		晚	*糙米飯	鹽冬瓜燒雞	白菜炒肉絲	沙茶玉米	時蔬	酸辣湯	水果	3.9	2.3	1.9	0	2.7	1	675
12/8	二	早	香菇肉粥		*黑糖小饅頭		*水餃*2			2.9	0.7	0.25	0	0.4	0	280
		午	小米飯	打拋雞	紅蔥肉茸粉絲	蘿蔔排骨	有機蔬菜		水果	4.9	2.4	1.6	0	2.5	1	736
		晚	*中華炒麵		滷豬排*1	椒香毛豆莢	時蔬	*小米牛奶麥片	水果	3.9	2.7	0.9	0.03	2.8	1	689
12/9	三	早	*鍋貼*5		研磨豆漿		*草莓小饅頭			3.3	3.3	0.2	0	0.5	0	506
		午	玉米飯	蒲燒鯛	雙色甜薯雞	香菇白花	時蔬		水果	4.6	2.4	1.2	0	2.8	1	718
		晚	白米飯	麻油雞	菜脯蔥花蛋	金菇黃瓜	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.7	2.2	2	0	3	1	669
12/10	四	早	*鐵板麵		*芋泥包		綠茶			4.4	0.3	0.3	0	0.4	0	356
		午	*糙米飯	燒烤醬雞	炸虎皮蛋	鐵板洋芋	時蔬		水果	5.1	2.7	1	0	2.9	1	775
		晚	蕎麥飯	山藥燉肉	醬爆豆干	*白醬彩蔬	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.2	2.9	1.4	0	2.6	1	724
12/11	五	早	*筍香包		茶葉蛋	*奶酥小餐包	鮮奶			4	1.9	0.1	0.8	0.3	0	559
		午	醃醬滷肉飯		蒜味里肌排	醬燒凍豆腐	時蔬		水果	3.8	3.2	1	0	2.7	1	713
		晚	白米飯	*香酥魚排	雪菜肉末	咖哩鮮菇	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.8	1	694
12/12	六	早	*火腿蛋漢堡		*芝麻包		冬瓜茶			3.4	1.1	0	0	0.6	0	348
		午	*鮮蔬烏龍麵		匈牙利雞丁	椒鹽百頁	時蔬	芋圓甜湯	水果	4.8	3	1.5	0	2.7	1	780

標記 * 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

不再忘東忘西! 增強記憶力就吃這些食物...



雞蛋



藍莓



南瓜



全穀類



深海魚



堅果類

◎雞蛋：

蛋黃中富含卵磷脂，是人體合成乙酰膽鹼的主要原料。乙酰膽鹼乃存在於中樞神經以及周邊神經系統的神經傳導物質，其濃度下降，隨之而來的就是記憶力變差。此外，雞蛋中也有豐富的維生素A、E、B6、B12、葉酸和鋅等活化腦力很重要的營養素，尤其是葉酸和維生素B12。

◎藍莓：

藍莓等莓果類食物都含有花青素。美國哈佛大學研究曾指出，花青素對於預防帕金森氏症有益，可降低約4成的罹患風險。再加上莓果多酚物質豐富，抗氧化、提升細胞活性都十分有幫助。科學家發現，藍莓所含的強力抗氧化物可能對於減緩老化、活化腦力和增強記憶力有相當幫助。

◎南瓜：

β胡蘿蔔素可以幫助你擁有健康年輕的腦力，而南瓜是β胡蘿蔔素的極佳來源。

◎全穀類：

富含維生素E及維生素B群、葉酸、菸鹼酸等。

◎深海魚：

人的腦部50%以上是不飽和脂肪（包括omega-3脂肪酸），尤其omega-3中的DHA是神經細胞膜中非常重要的成分。要維持大腦神經傳導功能正常運作，幫助腦部細胞運送營養並清除廢物，都必須有足夠的DHA才能達成。

◎堅果類：

堅果含有的卵磷脂，不僅可活化腦細胞，更能促進腦神經傳導物質乙酰膽鹼的生成，同時幫助腦部靈活，達到減緩老化的效果。另有維生素E、硒等強力抗氧化劑，可保護腦細胞不受自由基的侵害。

資料來源：HEHO健康