

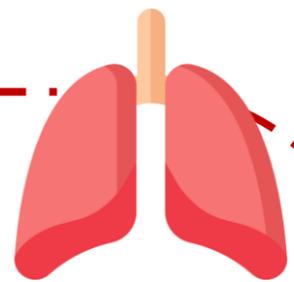
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油類	水果類	熱量
2/24	一	午	地瓜飯	紅燒肉	越式炒寬粉	乾煸四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.8	2.1	1.9	0	2.4	1	639
		晚	糙米飯	韓式炒雞	紅藜毛豆干丁	白醬鮑菇	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4	3.1	1.3	0.2	2.3	1	739
2/25	二	早	鍋貼*6		黑糖馬拉糕		可可飲			5.6	3	0	0	0.3	0	631
		午	糙米飯	▲海鮮排	肉片炒豆干	麻油鮮蔬	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	3.5	3	1.5	0	2.8	1	694
		晚	沙茶豬肉炒飯		醬燒腿排	紅蔥銀芽	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	3.5	1.3	0	0.4	1	632
2/26	三	早	筍香包		研磨豆漿		洋芋炒蛋			2.8	2.3	0	0	0.8	0	405
		午	糙米飯	麻香凍豆腐	南瓜起司蛋	鮮炒扁蒲	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.6	1.7	1.3	0.2	2.4	1	680
		晚	糙米飯	南洋椰香肉柳	鍋燒白菜	紅豆芝麻球*2	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4.5	2	1.4	0	2.8	1	686
2/27	四	早	皮蛋瘦肉粥		豬肉餡餅		芝麻包			3.5	1	0.3	0	0.3	0	341
		午	糙米飯	香草雞丁	玉米醬凍腐	脆炒高麗	時蔬	番茄洋芋湯	水果	3.7	2.8	1.6	0	2.4	1	677

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含海鮮類及其製品

營養小知識

肺炎盛行率高，補充這些營養吃出健康肺



1. 山藥

含大量優質澱粉和蛋白質的山藥有助維持因咳嗽而大量消耗的熱量，加上其內含維生素 B 群、膽鹼、碘、鈣、鐵等成分，都是身體不能缺少的無機鹽和微量元素。山藥更含有一種多醣蛋白質-黏質多醣，具抗氧化及免疫調節的功能。

2. 南瓜

南瓜中的 β-胡蘿蔔素是呼吸道黏膜第一道防線，有助提升上呼吸道抵抗力、舒緩支氣管炎和氣喘的症狀。南瓜連皮蒸軟後一起吃，還可吃到皮上最多的植化素。

3. 鮭魚、秋刀魚

深海魚類富含 OMEGA-3 脂肪酸，既能對抗發炎、增加呼吸道抵抗力，也能預防肺部氧化產生的壓力，建議每星期吃到 3 次深海魚，每次吃「一掌心」大小（約兩份蛋白質）。

4. 綜合堅果

堅果屬於油脂類，不僅 OMEGA-3 脂肪酸含量高，也很適合作為熱量來源，因為一湯匙就有 45 大卡。每天 1-2 匙綜合堅果可滿足一日所需，但也要留意攝取過多的鹽、糖等調味料。因此選購無調味、越接近食物原味的堅果，才能吃進好的脂肪酸同時減少身體負擔。

5. 芭樂、奇異果

肺部的結締組織由膠原蛋白所組成，補充高維生素 C 的水果有助合成膠原蛋白，吃水果既補水也潤肺，每天一顆拳頭大的芭樂，就有近 200 毫克的維生素 C；若是牙口不好的長輩，奇異果是不錯的高 C 選擇。

6. 洋蔥、蘋果

洋蔥與蘋果（尤其是蘋果皮含量最豐富）的槲皮素3 是一種多酚類，在營養學中普遍認為是天然的抗組織胺，適度攝取能夠舒緩氣管過敏現象，協同保護呼吸道

護肺食物全攻略

補充這些食物，吃出健康肺!!

山藥

山藥含一種多醣蛋白質-黏質多醣，具抗氧化及免疫調節的功能

南瓜

含 β-胡蘿蔔素是呼吸道黏膜第一道防線，有助提升上呼吸道抵抗力

鮭魚、秋刀魚

含 OMEGA-3 脂肪酸，既能對抗發炎、增加呼吸道抵抗力

綜合堅果

不僅 OMEGA-3 脂肪酸含量高，也很適合作為熱量來源

芭樂、奇異果

肺部的結締組織由膠原蛋白所組成，維生素 C 有助合成膠原蛋白

洋蔥、蘋果

內含的槲皮素3 是一種多酚類，有助於保護呼吸道健康