

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆類	蔬菜	肉類	油類	水果類	熱量
8/18	一	午	燕麥飯	★沙茶豬柳	絲瓜凍豆腐	快炒銀芽	時蔬	筍片排骨湯	水果	3.5	2.2	1.7	0	2.4	1	621
		晚	糙米飯	匈牙利燉肉	南瓜蒸蛋	▲鐵板甜條	時蔬	芝麻奶露	水果	4.9	2.4	1	0.1	2.3	1	727
8/19	二	早	鍋貼*6		黑糖馬拉糕		味噌豆腐湯			4.4	2.3	0	0	0	0	481
		午	糙米飯	黃燜雞	海帶干絲	紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.3	1.4	0	2.7	1	718
		晚	擔擔麵		▲香酥魚條*2	關東煮	時蔬	冬瓜雞湯	水果	3	2	1.2	0	2.8	1	576
8/20	三	早	熱洋芋沙拉堡		研磨豆漿		芝麻包			3.6	2	0.1	0	0.5	0	427
		午	糙米飯	五更凍腐煲	椒鹽虎皮蛋	白菜滷	時蔬	紅棗銀耳圓	水果	3.5	1.8	1.4	0	2.7	1	597
		晚	糙米飯	紅燒雞丁	豆鼓炒四季	泰式寬粉	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2	1.5	0	2.4	1	671
8/21	四	早	雞絲麵		豬肉餡餅		鮮奶小饅頭			3	1.1	0.2	0	0.7	0	329
		午	糙米飯	鹽水雞	西式燴蛋	酥炸薯條	時蔬	四神湯	水果	4.6	2.5	1	0	2.8	1	721
		晚	白飯	客家鹹豬肉	▲客家小炒	蛋酥白菜	有機蔬菜	黃瓜玉段湯	水果	3.5	3.3	1.2	0	2.4	1	691
8/22	五	早	巧克力吐司		蒸餃*2/玉米炒蛋		保久乳			4.8	1.2	0	0.8	0.7	0	578
		午	麻油野菇燉飯		▲花枝排	筍茸油腐	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	2.5	1.1	0	2.8	1	646

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

重金屬、塑化劑無所不在?營養師建議5種食物助你排毒!

近年來，從日本排放福島核廢水、嬰兒體內檢出塑膠微粒，到藥物中含有重金屬等新聞事件，都提醒我們：現今的環境充斥著無法完全避免的毒素。除了盡量減少接觸這些有害物質之外，更重要的是強化身體的解毒系統，幫助維持整體健康。

身體毒素過多的七大警訊：

- 頭痛、肌肉或關節痠痛、容易過敏、慢性疲勞、情緒易怒、起床後感到頭昏腦脹、四肢麻木刺痛感

5種幫助身體排毒的食物：

1. 綠花椰菜

屬於十字花科蔬菜，含有吲哚等有助肝臟解毒的有機化合物，還富含抗氧化劑與膳食纖維，有助維持腸道健康，減少有害物質進入血液。

2. 柑橘類水果

如橙子、葡萄柚等富含維生素 C，不僅可清除自由基，也是葡萄糖醛酸的重要來源，促進肝臟解毒並抑制腸道壞菌，降低毒素再吸收的風險。

3. 大蒜

含有大蒜素具解毒效果，能幫助肝臟代謝有害物質，也能增強免疫系統，提升對抗病原與毒素的能力。

4. 綠茶

含有豐富的兒茶素，是強效的抗氧化劑，可減少自由基對肝細胞的損傷，並促進肝臟解毒功能的正常運作。

5. 薑黃

其主要成分薑黃素具有抗氧化和抗發炎作用，有助保護肝細胞不受損傷，還能調節 CYP450 解毒系統，動物實驗中顯示能改善肝臟健康指標。



重金屬、塑化劑無所不在?

營養師建議5種食物助你排毒

綠花椰菜

含有吲哚等有助肝臟解毒的有機化合物

柑橘類水果

促進肝臟解毒並抑制腸道壞菌，降低毒素再吸收的風險

大蒜

大蒜素可解毒，能助肝臟代謝有害物質

綠茶

兒茶素可促進肝臟解毒功能的正常運作

薑黃

有助保護肝細胞不受損傷，還能調節 CYP450解毒系統

資料來源：Heho健康