

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	油脂類	水果類	熱量
3/23	一	午	燕麥飯	奶香燉雞	紅蔥肉燥油腐	★芝香四季豆	時蔬	玉段白玉湯	水果	3.9	3.1	1.3	0.1	2.2	1	712
		晚	糙米飯	梅干扣肉	▲銀芽炒甜條	茄汁肉醬麵疙瘩	時蔬	芋頭西米露	水果	5.2	2	1.2	0.1	2.3	1	723
3/24	二	早	小籠湯包*6		紅豆包		青菜蛋花湯			4.6	3.1	0.1	0	0.5	0	580
		午	糙米飯	打拋豬	榨菜炒麵腸	咖哩寬粉	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5.8	2	1.3	0	2.3	1	752
		晚	眷村榨醬麵		卡啦雞排	腐皮高麗菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3	3.1	1.2	0	2.8	1	659
3/25	三	早	饅頭火腿蛋		研磨豆漿		玉兔包			3.6	2.6	0	0	0.7	0	479
		午	肉絲蛋炒飯		爐烤腿排	▲海山醬關東煮	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	3	1	0	2.3	1	659
		晚	糙米飯	南洋椰香肉柳	蒜泥醬蘿蔔糕	★花生雙結	時蔬	冬瓜雞湯	水果	4.8	2.3	1.2	0	2.3	1	702
3/26	四	早	鐵板麵		水餃*2		麥茶			3	1	0.1	0	0.7	0	319
		午	糙米飯	泰式酸甜肉片	★沙茶玉米干丁	薑燒海根	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.6	3.2	1.6	0	2.3	1	696
		晚	白飯	豆瓣燒雞	奶香培根蛋	紅棗冬瓜	有機蔬菜	▲柴魚油腐湯	水果	3.6	3	1.5	0	2.3	1	678
3/27	五	早	蜂蜜鬆餅		鮭魚炒蛋/奶皇包		保久乳			5.3	0.9	0	0.8	0.7	0	590
		午	糙米飯	★蜜汁方干	蕃茄炒蛋	田園花椰	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.3	1.5	0	2.3	1	635

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

吃對東西遠離壞情緒！這4種營養素給你好心情

有時感到疲倦沮喪，又憂鬱又焦慮，或許是體內缺乏了部分營養素。維生素B群與腦神經功能有密切關係，當體內B群不足時，就容易出現疲勞無力、情緒低落、焦慮等情形。除了吃保健食品，不妨透過飲食自然吃進營養，帶你遠離壞情緒。

1. 維生素B1

維持神經系統的正常運作，避免出現憂鬱、焦慮。富含維生素B1的食物有：葵瓜子、糙米、麥片、胚芽、全麥麵包、豆類、豬肉，且維生素B1與洋蔥、蒜頭、韭菜等食物一起攝取，更能提高吸收率。

2. 維生素B2

與體內能量代謝有關。富含維生素B2的食物有：牛奶、乳製品、內臟類、酵母、雞蛋、蔬菜、鯖魚、沙丁魚、乾香菇。

3. 維生素B3

缺乏時可能引發憂鬱、焦慮、躁鬱等問題。富含維生素B3的食物有：魚類、牛肉、雞肉、豬肉、全穀類、豆類、茶、咖啡、柴魚片、花生。

4. 維生素B6

B6與體內多種神經傳遞物質有關，在所有的維生素中與憂鬱成因和治療的關係最大。富含維生素B6的食物有：雞肉、全穀類、堅果種子類、蒜頭、鮭魚、秋刀魚、糙米、納豆等食物。

資料來源：Heho健康

吃對東西遠離壞情緒！

這4種營養素給你好心情♥

維生素 B1

硫胺素

被稱為「精神性維生素」能維持神經正常運作

葵瓜子、糙米、麥片、胚芽、全麥麵包、豆類、酪梨、豬肉

維生素 B2

核黃素

與代謝有關，缺乏會出現認知功能下降及憂鬱的情形。

牛奶、乳製品、內臟類、酵母、雞蛋、蔬菜、鯖魚、沙丁魚、乾香菇

維生素 B3

菸鹼素

缺乏時就有可能引發憂鬱、焦慮、躁鬱、知覺失調症

魚類、牛肉、雞肉、豬肉、全穀類、豆類、茶、咖啡、柴魚片、花生

維生素 B6

吡哆醇

會影響控制憂鬱與焦慮的腦中神經傳導物質。

雞肉、全穀類、堅果種子類、蒜頭、鮭魚、秋刀魚、糙米、納豆

Heho健康