

日期	星期	主食	副食				湯	水果/乳品	熱量(大卡)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	鈣含量(mg)
05/03	一	白飯	韓式豆包	菇菇三色蔬	素青菜	時蔬	翡翠丸油豆腐湯	鮮奶	904	6.6	2.5	2.1	2.8		0.5	464
05/04	二	白飯	鹽酥素雞丁	彩繪凍豆腐	素青菜	時蔬	金茸蔬菜湯	水果	880	6.2	2.5	2.7	3.0	1.0		306
05/05	三	特餐	咖哩炒烏龍	綜合滷味	素青菜	日式毛豆	玉米節湯		802	6.2	2.5	2.0	2.9			223
05/06	四	白飯	香椿豆腐	干丁雙色	素青菜	酥炸地瓜球	海芽蛋花湯	水果	869	6.2	2.7	1.5	2.9	1.0		619
05/07	五	白飯	鐵板油腐	蕃茄炒蛋	瓠瓜三絲	時蔬	紫米紅豆湯		820	6.6	2.5	2.2	2.6			256
05/10	一	白飯	四寶素醬	玉菜豆皮	素青菜	時蔬	海結紅蘿蔔湯	鮮奶	879	6.1	2.5	2.7	2.7		0.5	825
05/11	二	白飯	馬鈴薯炒蛋	杏鮑菇麵圈	素青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	877	6.2	2.5	2.7	2.8	1.0		184
05/12	三	特餐	什錦鹹粥	椒鹽豆腸	素青菜	時蔬	芋泥包		830	6.6	2.5	2.0	2.9			246
05/13	四	白飯	黑胡椒素排	糖醋百頁	素青菜	塔香海根	味噌湯	水果	866	6.0	2.9	2.0	2.6	1.0		237
05/14	五	白飯	蜜汁小豆干	生香菇蒸蛋	雙色花椰	時蔬	椰香西米露		825	6.8	2.5	2.1	2.4			574
05/17	一	白飯	宮保吉利球	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	鮮奶	935	7.0	2.5	2.5	2.7		0.5	415
05/18	二	白飯	素香菇海苔燒	醬燒干片	素青菜	時蔬	香菇牛蒡湯	水果	875	6.5	2.5	2.5	2.4	1.0		740
05/19	三	特餐	素肉燥乾麵	紅燒獅子頭	素青菜	時蔬	玉米濃湯		806	6.5	2.5	2.0	2.6			404
05/20	四	白飯	塔香油豆腐	義式洋芋	素青菜	時蔬	黃豆芽湯	水果	888	6.6	2.5	2.3	2.8	1.0		443
05/21	五	白飯	麻婆豆腐	木須炒蛋	彩繪大黃瓜	時蔬	綠豆粉圓湯		859	7.1	2.5	2.4	2.7			261
05/24	一	白飯	壽喜燒腐皮	蔬菜咖哩	素青菜	時蔬	美味鮮菇湯	鮮奶	897	6.4	2.5	2.8	2.6		0.5	457
05/25	二	白飯	煙燻素茶鵝	什錦花椰	素青菜	毛豆南瓜	素酸辣湯	水果	890	6.9	2.5	1.5	2.7	1.0		161
05/26	三	特餐	素羊肉羹飯	照燒豆雞	素青菜	時蔬	白玉滷黑干		830	6.0	3.2	2.3	2.5			620
05/27	四	白飯	和風揚出豆腐	銀芽炒干片	素青菜	時蔬	蒲瓜紅蘿蔔湯	水果	879	6.0	2.5	3.1	3.0	1.0		610
05/28	五	白飯	茄汁豆包	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	時蔬	檸檬山粉圓		823	6.3	2.8	2.1	2.6			198
05/31	一	白飯	香滷大黑干	胡瓜素肚	素青菜	時蔬	寬粉蛋花湯	鮮奶	908	6.3	3.1	2.1	2.5		0.5	561

營養小知識-視力保健篇

3C兒童遠離我，吃出營養好視力

護眼營養素-選擇富含『葉黃素、玉米黃素』之食物

**最佳選擇!**

- 羽衣甘藍** (生)39.6毫克 (水煮)18.2-19.7毫克
- 菠菜** (生)12.2毫克 (水煮)11.3-15.7毫克
- 芥蘭菜** (生)8.9毫克 (水煮)7.7-10.9毫克
- 山萵菜** (生)3.9毫克 (煮熟)3.5毫克
- 地瓜菜** (生)2.6毫克
- 青豌豆** (生)2.5毫克 (水煮)2.4-2.6毫克
- 蘆筍生菜** (生): 2.4毫克
- 綠花椰菜** (生)1.4毫克 (水煮)1.1毫克
- 南瓜** (生)1.5毫克 (水煮)1毫克
- 玉米** (生)1.5毫克 (罐頭)1毫克
- 蛋** (生)0.3毫克 (炒/煮)0.35毫克
- 蛋黃** (生)1.1毫克

資料來源：良醫健康網-護眼食物

護眼營養素-選擇富含『胡蘿蔔素』之食物

**類胡蘿蔔素家族**

- β-胡蘿蔔素** → 南瓜、胡蘿蔔、芭蕉等
- α-胡蘿蔔素** → 胡蘿蔔、南瓜、菠菜、地瓜等
- 茄紅素** → 番茄、西瓜、紅葡萄柚等
- 葉黃素** → 菠菜、甘藍菜類、芥藍菜、綠花菜等綠色蔬菜
- 玉米黃素** → 南瓜、木瓜、甜椒、玉米、橘子、柳丁等
- β-隱黃素** → 南瓜、木瓜、甜椒、玉米、橘子、柳丁等

資料來源：良醫健康網-護眼食物