

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	韓式燒肉	菇菇三色蔬	葷青菜	油豆腐魚丸湯	鮮奶	916	6.8	2.7	1.8	2.6		0.5	363
05/04	二	白飯	鮑菇雞丁	彩繪凍豆腐	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	874	6.1	3.1	2.0	2.4	1.0		170
05/05	三	特餐	咖哩炒烏龍	紅燒控肉	葷青菜	玉米大骨湯		801	6.5	2.5	2.0	2.5			93
05/06	四	白飯	海味雙拼	蔥爆肉絲	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	908	6.5	2.9	1.7	2.9	1.0		154
05/07	五	白飯	鐵板油腐	蕃茄炒蛋	瓠瓜三絲	紫米紅豆湯		829	7.1	2.5	1.6	2.4			184
05/10	一	白飯	三寶肉燥	玉菜肉絲	葷青菜	海結大骨湯	鮮奶	875	6.1	2.7	2.1	2.6		0.5	408
05/11	二	白飯	照燒雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	880	6.0	3.1	2.1	2.6	1.0		127
05/12	三	特餐	什錦鹹粥	海鮮排	葷青菜	芋泥包		811	6.6	2.5	1.6	2.7			181
05/13	四	白飯	黑胡椒豬柳	塔香肉末海根	葷青菜	味噌湯	水果	860	6.2	2.6	2.0	2.6	1.0		222
05/14	五	白飯	蜜汁小豆干	生香菇蒸蛋	雙色花椰	椰香西米露		803	6.8	2.5	1.4	2.3			510
05/17	一	白飯	翡翠雞丁	螞蟻上樹	葷青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	912	7.0	2.5	2.0	2.5		0.5	361
05/18	二	白飯	蒲燒鯛	蔥爆干片	葷青菜	鮮香菇雞湯	水果	877	6.0	3.5	1.5	2.2	1.0		382
05/19	三	特餐	肉燥乾麵	滷雞腿	葷青菜	玉米濃湯		836	6.5	3.1	1.6	2.4			165
05/20	四	白飯	炸豬排	義式洋芋	葷青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	897	6.9	2.5	1.7	2.8	1.0		107
05/21	五	白飯	麻婆豆腐	木須炒蛋	彩繪大黃瓜	綠豆粉圓湯		833	7.1	2.5	1.6	2.5			195
05/24	一	白飯	五香雞翅	豬肉咖哩	葷青菜	美味鮮菇湯	鮮奶	875	6.4	2.5	1.9	2.5		0.5	356
05/25	二	白飯	南瓜燉肉	什錦花椰	葷青菜	酸辣湯	水果	863	6.2	2.8	1.8	2.5	1.0		152
05/26	三	特餐	沙茶肉片羹飯	泰式魚丁	葷青菜	白玉滷黑干		801	6.3	2.8	1.8	2.4			82
05/27	四	白飯	鹹酥雞	豆芽炒肉絲	葷青菜	蒲瓜小魚湯	水果	890	6.5	2.5	2.6	2.8	1.0		209
05/28	五	白飯	茄汁豆包	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	檸檬山粉圓		802	6.3	2.8	1.5	2.5			130
05/31	一	白飯	古早味肉燥	黃瓜鮮燴	葷青菜	寬粉蛋花湯	鮮奶	884	6.6	2.5	2.0	2.5		0.5	338

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 (水煎)18.2-19.7毫克
- 菠菜 (生)12.2毫克 (水煎)11.3-15.7毫克
- 芥蘭菜 (生)8.9毫克 (水煎)7.7-10.9毫克
- 山萵菜 (生)3.8毫克 (水煎)3.5毫克
- 地瓜菜 (蒸熟)2.6毫克
- 青豌豆 (生)2.5毫克 (水煎)2.4-2.6毫克
- 蕪菁生菜 (生)2.4毫克
- 綠花椰菜 (生)1.4毫克 (水煎)1.1毫克
- 南瓜 (生)1.5毫克 (水煎)1.1毫克
- 玉米 (水煎)1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、綠花菜等綠豆蔬菜
- 玉米黃素** → 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