

致民國中

107年10月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	週平均食物內容			
									全穀根莖類 (份/日)	豆魚肉蛋類 (份/日)	蔬菜類 (份/日)	水果類 (份/週)
六	1	一	白米飯	洋芋燒肉	珍珠玉米蛋	時令蔬菜	蒲瓜湯		5.6	2.6	779	
	2	二	糙米飯	三杯雞	香菇麵筋	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	1.7	2.5		
	3	三	客家鹹飯	椒鹽魚片	雙色花椰	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		0.5	1.0		
	4	四	糙米飯	五香雞腿	麻油三絲	時令蔬菜	枸杞冬瓜湯	鮮奶				
	5	五	麥片飯	照燒肉片	銀芽肉絲	時令蔬菜	高麗蛋花湯					
七	8	一	白米飯	醬爆雞丁	開陽瓠瓜	時令蔬菜	銀蘿湯		5.3	2.6	743	
	9	二	糙米飯	梅干燒肉	紅燒獅子頭	時令蔬菜	玉穗排骨湯	水果	1.3	2.6		
	10	三	國慶日休假一天							0.5		1.0
	11	四	芝麻飯	柳葉魚	麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶				
	12	五	糙米飯	京醬肉絲	古早味蒸蛋	時令蔬菜	豆薯芙蓉湯					
八	15	一	白米飯	豉汁排骨	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	鮮蔬肉絲湯		5.3	2.6	746	
	16	二	糙米飯	香酥雞腿	開陽白菜	時令蔬菜	味噌小魚湯	水果	1.7	2.5		
	17	三	茄汁麵	香滷豬排	五彩麵腸	時令蔬菜	紅豆甜湯		0.5	1.0		
	18	四	糙米飯	蠔油豬柳	瓠瓜肉片	時令蔬菜	薑絲海芽湯	鮮奶				
	19	五	小米飯	照燒雞丁	中式咖哩	時令蔬菜	三絲養生湯					
九	22	一	白米飯	糖醋魚片	香炒四寶	時令蔬菜	洋芋排骨湯		5.5	2.6	767	
	23	二	糙米飯	鐵板豬柳	香滷白菜	時令蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	1.8	2.5		
	24	三	台式炒飯	蔥燒雞排	香菇蒸蛋	時令蔬菜	三寶甜湯		0.5	1.0		
	25	四	芝麻飯	腰果雞丁	豆瓣海茸	時令蔬菜	黃瓜金針湯	鮮奶				
	26	五	糙米飯	蠔油肉片	冬瓜四喜	時令蔬菜	大滷湯					
十	29	一	白米飯	薑母鴨	菜脯炒蛋	時令蔬菜	玉米芙蓉湯		5.2	2.4	713	
	30	二	糙米飯	豪大豬排	番茄豆腐	時令蔬菜	銀蘿排骨湯	水果	1.5	2.5		
	31	三	酸辣湯麵	醬燒雞腿	沙茶四寶	時令蔬菜	酸辣湯		0.0	1.0		

柚子

柚子含有柚皮甙、維生素C、鈣、蛋白質等營養素外，熱量也很低。柚子的維生素C的含量為檸檬的3倍、蘋果的8倍，表皮更含有珍貴的精油成分，是一般柑桔類的4倍，還含有天然果膠和高纖維，有助於養顏美容、傷口癒合。此外，柚子還含有豐富的礦物質、酵素、檸檬酸。

柚子中的柚皮甙，可以降低血液的黏滯度，防止血栓及中風。在新鮮的柚子中也含有類胰島素成分，能降血糖，為糖尿病、肥胖症患者的理想食物。柚子中的枸橼酸，則具有消除人體疲勞的作用。

柚子的纖維不易消化，吃太多會造成腹部脹氣、腸胃蠕動過快，因此腸胃功能欠佳者應少食。柚子也會妨礙避孕藥的吸收，另外，服用抗過敏藥的患者食用柚子，則可能會導致頭昏、心悸、心律失常的問題。