

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	奶類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類(份)	熱量(大卡)
3	一	地瓜飯	鹽酥雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	青菜丸子湯		5.4		2.9	1.9		3	778
4	二	糙米飯	醬燒魚丁	關東煮	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	5.1		2.4	2	1	2.5	760
5	三	特餐	蝦仁蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		5		2.7	1.6		2.7	714
6	四	紫米飯	蒜香蒸肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	5.2		2.5	1.6	1	2.5	764
7	五	米飯	豆包花椰	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		5.8	0.4	2.3	2		2.5	777
10	一	地瓜飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	時令青菜	味噌豆腐湯		5.7		2.7	1.6		2.8	768
11	二	糙米飯	蒲燒鯛魚	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	5.1		2.5	1.5	1	2.5	755
12	三	特餐	什錦飯條湯	甜醬肉片	時令青菜	刈包		5		2.2	1.5		2.5	665
13	四	紫米飯	馬鈴薯嫩肉	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	髮菜菇菇羹	水果	5.2		2.9	2	1	2.5	804
14	五	米飯	蕃茄紅燒豆腐	鮮味蒸蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.6	0.4	2.2	1.5		2.5	755
17	一	地瓜飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		5.1		2.8	1.6		2.5	720
18	二	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5		2.6	2	1	2.5	768
19	三	特餐	赤肉羹麵	香酥魚排	時令青菜	蘿蔔燒百頁		5		2.8	1.7		3	738
20	四	紫米飯	麻油雞	燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.4	1.9	1	2.5	757

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

冬天飲食不NG！謹記3蔬食要素，護心抗癌有一套

要素1 / 吃深色或十字花科蔬菜:冬天容易忽略身材而吃入過多高油脂的食物，飲食過量會造成肥胖問題，引發心血管疾病、脂肪肝或痛風等毛病。飲食應該多吃蔬菜，尤其偏深色與紅黃色或十字花科的蔬菜，像是菠菜、山萵蒿、白菜、白蘿蔔、青花椰菜、白花椰菜等，除可護心，抗癌也有幫助。冬季脂肪肝比例增加，除和慢性肝臟發炎有關，更需要多補充富含維生素B群和礦物質的蔬菜；痛風好發則是和飲用濃湯、多吃肉、喝烈酒有關，許多飲食中會添加酒，像是薑母鴨、羊肉爐，加上吃火鍋、海鮮湯，也都容易造成痛風發作。此外，冬天另一個問題是少曬太陽，必須留意維生素D是否足夠，應設法多曬太陽來吸收，維生素D和骨質疏鬆有關外，近年研究發現，對於提升人體免疫力和抗癌都有幫助，尤其冬天因免疫力低，容易感冒或出現皮膚乾癢等小毛病，因此，補充足夠的維生素D特別重要。

要素2 / 擇食高纖蔬菜、辛香料宜多：冬天飲食大多和油脂有關，因此，飲食宜少油、多吃高纖蔬菜，若是當下這一餐吃多了油脂，需要代謝出去，纖維量的攝取要更高，蔬菜量要足夠，以避免過量油脂造成心血管疾病。辛香料也是冬季蔬食的一大重點，其中，含硫化化合物、植化素的蔥、薑、蒜，是抗氧化、抗自由基很好的來源，可促進血液循環，預防心血管疾病。冬天天冷，很多人喜歡喝湯、多吃肉，蔬菜吃的少，不過，湯頭油脂多，會有飽和脂肪酸過高、增加膽固醇的風險，尤其紅肉如牛肉、羊肉、豬肉等，都是飽和脂肪酸的來源。冬天可多吃富含硫化物、植化素的白蘿蔔，適合用來燉煮蔬菜湯。

要素3 / 油炒、煮清湯，營養加分：冬天需要熱量，雖然飲食宜少油，但蔬菜還是可以選擇油炒的方式烹調。適量的油脂在冬天是必需的，否則無油會吃更多糖，油脂具有保暖功用，並可增加飽足感。炒青菜的油脂以橄欖油、葵花油、大豆油等植物油為主，不要使用動物油烹調。冬天好發心血管疾病外，水分攝取減少，容易便秘，建議可煮蔬菜湯喝，以增加水分與鉀離子攝取，適合高血壓、高血脂的人食用，也可增加膳食纖維量。想吃肉的人，則宜另外烹煮，不要把肉跟蔬菜一起煮湯。冬天怕冷，以吃蛋白質食物代謝產熱的效應最快。含蛋白質的食物包括新鮮的蛋、魚、豆類，吃蒸蛋或鮮魚，都是首選。喜歡吃肉的人，最好搭配辛香料蔥、薑、蒜等來平衡，也可以白肉、紅肉各一半的比例，搭配高量的辛香料。

資料來源: <https://www.top1health.com/Article/145/50560>