



上將食品 114年1月



陽明高中

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃靖芸(營養字第011869號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	★酥炸里肌豬排 X1 豬排 X1-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	時菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、蔬菜	鮮奶	6.7	2.4	2.2	2.3	808
3	五	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、自製鹹豬肉、香菇	塔香燒魚 魚肉、竹筍、九層塔-燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 廣東粥 白米、蔬菜、豬肉		6.8	2.5	2.1	2.3	820
6	一	白飯 白米	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	杏片彩蔬雞 雞肉、茼蒿、蔬菜、杏仁-煮	蒜味海絲 海帶絲、蘿蔔、蒜-炒	標準蔬菜 綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜		6.5	2.4	2.2	2.4	798
7	二	芝麻飯 白米、芝麻	烤雞腿 X1 雞腿 X1-烤	泡菜燒肉 肉片、自製泡菜、蔬菜-煮	菇炒長豆 條豆、鮮菇-炒	標準蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排		6.5	2.5	2.2	2.4	806
8	三	蔥油雞拌飯 有機白米、雞肉、蘿蔔、毛豆、油蔥	日式照燒豬 豬肉、蔬菜、小黃瓜-燒	★麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	魷魚結菜 結菜、木耳、魷魚、柴魚片-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、蔬菜、海芽	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.7	824
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	香烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	黑干拼盤 黑豆干、豬肉、蘿蔔-油	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	鮮奶	6.7	2.5	2.2	2.3	815
10	五	客家炒米粉 米粉、蔬菜、豬肉	古早味肉排 X1 豬排 X1-油	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、青蔥-炒	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	有機蔬菜 韓式蔘雞湯 洋芋、雞肉、鮮菇、蔘鬚		6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	香草小雞腿 X2 翅小腿 X2、香草-烤	紅燒干片 豆干片、豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	芽菜彩絲 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	標準蔬菜 芋圓燒仙草 仙草汁、芋圓、地瓜圓		6.5	2.4	2.1	2.4	796
14	二	白飯 白米	韓式燉肉 豬肉、洋芋-燉	雞堡肉排 X1 雞堡肉排 X1-烤	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	標準蔬菜 金針雞湯 金針花、雞肉、蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
15	三	夏威夷炒飯 有機白米、鳳梨、火腿、蔬菜	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	花枝丸 X2 花枝丸 X2-烤	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7	823
16	四	白醬奶香義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	烤肉排 X1 豬排 X1-烤	什錦燴蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	鮮奶	6.6	2.5	2.2	2.5	817

【護眼食材】

推薦食材：魚類、番茄、玉米、地瓜、雞蛋及海帶富含維生素 A、葉黃素、玉米黃素及礦物質，都是護眼的推薦食材唷！

▶ 葉黃素

降低老年性黃斑部病變機率



食物 菠菜、玉米、花椰菜、南瓜、胡蘿蔔等等

▶ 維他命A

幫助視感光色素形成



食物 魚肝油、蛋黃、牛奶、乳製品

▶ 維他命C

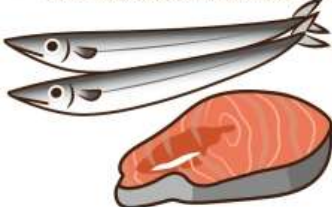
可抗氧化並預防白內障



食物 柳橙、檸檬、奇異果、鳳梨、芭樂

DHA

保護視網膜神經細胞



食物 鮭魚、鮪魚及鯖魚等深海魚類

▶ B群

可維護視神經細胞



食物 鮭魚、豬肉、酪梨、堅果類、牛奶

▶ 花青素

可保護血管，間接降低眼壓



食物 藍莓、蔓越莓、紫甘藍、紫洋蔥及葡萄等等

▶ 鋅

缺乏鋅可能導致黃斑部病變



食物 全穀類、海鮮肉類及豆類