



士福盒餐

94-98 通過台北市政府健康盒餐及衛生自主管理OK認
 證
 營養師：蘇佩真
 台北市內湖區新明路193、195、197號
 電話：2792-8561 FAX：2792-6199
 電子信箱：sf_food@msa.hinet.net

中山國小菜單 學生喜愛健康菜單 (101年2月)

| 日期 | 星期 | 飯類 | 主菜 | 副菜 | 湯類 | 點心 | 蔬菜 | 低年級 | 高年級 | | | |
|--------------------------------|----|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|---------------|-----|-----|----|--|--|
| 8 | 三 | 香Q白飯 | 鐵板豬扒 <small>豬排</small> | 西芹魷花 <small>芹菜、魷魚</small> | 起司球 <small>起司、麵粉</small> | 紅燒蘿蔔 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔</small> | 青菜 | 低年級 | 高年級 | | | |
| 9 | 四 | 香烤菲力嫩雞*1 | 香Q海蛋 <small>雞排</small> | 總匯pizza <small>蛋</small> | 海帶三絲 <small>海帶絲、筍、芹菜</small> | 青菜 | 每餐提供約熱量六百五十大卡 | | | | | |
| 10 | 五 | 香Q白飯 | 藍帶豬排*1 <small>豬肉、起司</small> | 毛豆蝦仁 <small>蝦仁、毛豆、豆干丁</small> | 芙蓉炒蛋 <small>玉米粒、紅蘿蔔丁、青豆仁(三色)蛋</small> | 紅絲銀芽 <small>銀芽、紅蘿蔔</small> | | | | 青菜 | | |
| 13 | 一 | 香Q白飯 | 日式鯛魚排 <small>鯛魚</small> | 洋蔥肉絲 <small>洋蔥、肉絲</small> | 蔬菜寬粉 <small>時蔬、寬粉</small> | 彩燴玉米 <small>玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁</small> | | | | 青菜 | | |
| 14 | 二 | 螺旋義大利麵 <small>義大利麵</small> | 碳烤豬排 <small>豬排*1</small> | 義式肉丸子*1 <small>絞肉</small> | 芝麻海帶 <small>海帶、芝麻</small> | 香甜豆沙包 | | | | 青菜 | | |
| 15 | 三 | 地瓜飯 | 黃金里肌*1 <small>里肌料</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small> | 桂冠肉圓*1 | 雙色花耶 <small>白綠花椰菜</small> | | | | 青菜 | | |
| 16 | 四 | 香Q白飯 | 腰果雞丁 <small>腰果、雞丁</small> | 佛跳牆 <small>白菜、芋頭、筍子</small> | 脆豆蝦丸 <small>蝦丸、蘿蔔、青豆仁</small> | 蒜香高麗 <small>高麗菜、大蒜</small> | | | | 青菜 | | |
| 蔬食日：腰果素雞丁+佛跳牆(蔬)+脆豆素蝦丸+紅絲高麗+青菜 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 五 | 香Q白飯 | 糖醋魚排*1 <small>魚排</small> | 八寶干丁 <small>豆干丁、毛丁、筍丁、紅干丁</small> | 麥克雞塊*2 | 香非豆芽 <small>豆芽菜、韭菜</small> | | | | 青菜 | | |
| 20 | 一 | 客家板條 <small>板條、豆荳、木耳、筍筍</small> | 紅燒獅子頭 <small>白菜、獅子頭</small> | 瓜仔肉 <small>絞肉、瓜仔</small> | 芹香干片 <small>干片、芹菜</small> | 敏豆鮮菇 <small>敏豆、香菇</small> | | | | 青菜 | | |
| 21 | 二 | 胚芽飯 | 黑胡椒豬柳 <small>豬柳、黑胡椒</small> | 哨子豆腐 <small>豆腐、絞肉</small> | 日式蒸蛋 <small>蛋、柴魚高湯</small> | 蒜香四季豆 <small>四季豆、蒜頭</small> | | | | 青菜 | | |
| 22 | 三 | 什錦炒烏龍 <small>烏龍麵、肉絲、紅蘿蔔</small> | 照燒雞排 <small>雞排</small> | 沙茶豆干 <small>豆干、沙茶醬</small> | 番茄炒蛋 <small>番茄、蛋</small> | 香烤地瓜 | 青菜 | | | | | |
| 23 | 四 | 噴汁雞肉飯 <small>雞肉絲</small> | 轟炸雞腿*1 <small>雞腿料</small> | 香烤豬肉餡餅 <small>豬肉餡餅</small> | 花枝圈*1 <small>花枝圈料</small> | 奶油玉米 <small>玉米</small> | 青菜 | | | | | |
| 24 | 五 | 香Q白飯 | 橙汁子排 <small>子排、柳橙汁</small> | 南洋咖哩 <small>馬鈴薯、筍筍、洋蔥、咖哩</small> | 彩燴黃瓜 <small>大黃瓜、筍筍、木耳</small> | 芹香干絲 <small>干絲、芹菜</small> | 青菜 | | | | | |
| 29 | 三 | 胚芽飯 | 香香蝦排 <small>蝦排-1</small> | 肉燥腐皮 <small>絞肉、腐皮</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、筍筍、高麗菜</small> | 蝦皮白菜 <small>蝦皮、白菜</small> | 青菜 | | | | | |

常吃蔬菜可預防感冒和癌症？

蔬菜不但有養顏美容的效果，也有預防感冒的作用。因為蔬菜富含的維生素A可保護喉嚨和鼻子的粘膜、增強其防禦和再生能力，因而不易引起感冒，即使感冒，即使感冒也很快痊癒。維生素C則因具提高身體抵抗力、抑制病毒（感冒元兇）的作用及減緩感冒症狀等功能，而有防治感冒的功效。

值得一提的，多吃蔬菜還可能有預防癌症的功用呢！經動物實驗證實，維生素A可預防或減少上皮細胞性癌症（如肺癌、膀胱癌、乳癌等）的發生，這是因為維生素A能維持並穩定上皮細胞的正常機能。維生素C則有防止過氧化脂質和亞硝酸胺（皆屬致癌物質）的生成、增強身體的防禦能力並抑制癌細胞活性等作用，因而也可能有防治癌症的效果。另外纖維質也因減少體內毒素（含致癌物質）的形成和累積，而有防止大腸癌的功效。

總之，常吃蔬菜雖不一定具有防治感冒和癌症的作用，但維持並增進身體健康的功能則是無庸置疑的。

