

營養師健康小教室

預防感冒可多補充特定⑦種營養素有助於遠離病菌感染

鋅：提升免疫力、加速傷口癒合能力 → 文蛤、蜆等海鮮食材

維生素A：增強抗體反應 → 木瓜、紅蘿蔔等橘紅色蔬果

維生素C：提升抗氧化能力和免疫力 → 芭樂、柑橘類水果

維生素B群：協助身體酵素代謝 → 全穀雜糧類、奶類皆可補充

優質蛋白質：增加合成免疫球蛋白原料 → 肉類、黃豆製品、雞蛋

補充保健食品：抗發炎反應和提升免疫力 → 高濃度魚油和針對腸道有效性的益生菌

含硫有機化合物：天然抗菌和抗病毒作用 → 大蒜、洋蔥類辛香料以及青花椰等十字花科植物



3 月份餐點表



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/1	午餐 咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
	豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 五穀燕麥粥	五穀 / 燕麥	◎					◎

3 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
3/4	午餐	夏威夷風味炒飯		◎	◎	◎		◎
		什錦蔬菜湯		◎	◎			
		番茄				◎		
	點心	起司麵包	◎				◎	
	牛奶					◎		
3/5	午餐	炸醬乾麵	◎	◎	◎		◎	
		香菇雞肉湯		◎	◎	◎		
		火龍果				◎		
	點心	奶油/芝麻車輪餅	◎				◎	◎
	豆漿		◎					
3/6	午餐	雙色蘿蔔滷肉飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		菇菇結頭菜肉絲湯		◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	滑蛋雞絲麵	◎	◎	◎			
3/7	午餐	洋蔥百菇蔬菜拌飯	◎	◎	◎			
		榨菜肉絲湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	蒸地瓜	◎					
	養生枸杞茶				◎			
3/8	午餐	客家粿條湯	◎	◎	◎		◎	
		橘子				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
		麥茶	◎					

3 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/11	午餐	番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜	◎	◎	◎		◎
		白菜豆皮蛋花湯	大白菜 / 豆皮 / 雞蛋 / 秀珍菇 / 金針菇		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	海鹽馬鈴薯	馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 海鹽 / 義式香料	◎		◎		
	杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	
3/12	午餐	當歸藥膳湯麵	麵 / 梅花肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 青江菜 / 凍豆腐 / 珊瑚菇	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
3/13	午餐	梅干控肉套餐	白飯 / 梅干菜 / 梅花肉 / 青菜 / 紅蘿蔔 / 海帶節 / 荷葉白菜	◎	◎	◎		◎
		冬瓜蝦米貢丸湯	冬瓜 / 蝦米 / 貢丸		◎	◎		◎
		番茄	番茄				◎	
	點心	鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	◎	◎	◎		
3/14	午餐	海鮮蔬菜干貝燕麥粥	蝦仁 / 小卷 / 魚肉片 / 干貝 / 洋蔥 / 海帶芽 / 芹菜 / 白米 / 燕麥片 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 白精靈菇 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎
		橘子	橘子				◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎
	冬瓜茶	冬瓜磚						
3/15	午餐	台式肉燥米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	◎	◎	◎		◎
		枸杞山藥肉絲湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉絲 / 菠菜	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	日式關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		

3月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/18	午餐	蔥爆芥蘭肉絲拌飯	白飯 / 芥蘭菜 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		浮水魚羹	魚漿 / 筍絲 / 雞蛋 / 香菜		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
3/19	午餐	海鮮蔬菜湯面	麵 / 蝦子 / 花枝 / 白花椰菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 黑輪 / 魚丸 / 芹菜 / 青江菜 / 柴魚片	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎				
3/20	午餐	瓜仔肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 冬瓜 / 豆干丁 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	◎
		金針花雞肉湯	金針花 / 雞肉 / 豆芽菜 / 香菇 / 青蔥		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	什錦冬粉湯	冬粉 / 南瓜 / 板豆腐 / 豬肉絲 / 小白菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎	
3/21	午餐	豬肉壽喜燒丼飯	白飯 / 雞蛋 / 豬肉 / 洋蔥 / 菠菜 / 蔥 / 白芝麻 / 海苔	◎	◎	◎	◎	◎
		大根黑輪湯	白蘿蔔 / 黑輪 / 芹菜		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	水煮玉米	玉米	◎				
3/22	午餐	韓國柚子茶	柚子				◎	
	午餐	麥香雞水煮馬鈴薯佐千島蛋沙拉堡	麥香雞 / 雞蛋 / 馬鈴薯 / 千島醬 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 玉米	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	

3月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
3/25	午餐	青椒肉絲蛋炒飯		◎	◎			◎
		田園蔬菜湯	◎		◎			
		橘子				◎		
	點心	芝麻牛奶燕麥	◎				◎	◎
3/26	午餐	日式炒烏龍麵	◎	◎	◎		◎	
		味噌海帶芽豆腐湯		◎	◎		◎	
		芭樂				◎		
	點心	藜麥小米粥	◎					
3/27	午餐	車輪燒肉飯	◎	◎	◎			
		玉米海帶蛋花湯	◎	◎	◎		◎	
		番茄				◎		
	點心	大瓜魚丸湯		◎	◎			
3/28	午餐	皮蛋瘦肉粥	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	五穀饅頭	◎					
		牛蒡茶	◎					
3/29	午餐	什錦台式肉羹麵	◎	◎	◎			
		火龍果				◎		
	點心	餛飩蛋花湯	◎	◎				

備註：1.本中心使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！