

臺南市歸仁區文化/保西國小 第105學年度 第一學期 第03週 菜單內容

日期	09月 12日 星期一	09月 13日 星期二	09月 14日 星期三	09月 15日 星期四	09月 16日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	大滷麵	空白	空白	9月15日
主菜	洋芋燒雞	泡菜肉片	香酥無骨雞排	空白	空白	中秋節
副食一	肉絲水蓮	鮪魚黃金蛋	空白	空白	空白	9月16日
副食二	炒高麗菜-1	炒油菜	空白	空白	空白	彈性放假
湯	蘿蔔排骨湯-2	蛤蜊冬瓜湯	空白	空白	空白	
水果	空白	空白	大成麵包(60g)	空白	空白	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	573.74 Kcal 82.0%	733.25 Kcal 104.8%	562.55 Kcal 80.4%	0.00 Kcal 0.0%	0.00 Kcal 0.0%	700 大卡
全穀根莖類	3.88 份 77.7%	4.37 份 87.3%	3.84 份 76.8%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	5份 /天
豆魚肉蛋類	1.92 份 95.9%	1.35 份 67.4%	1.97 份 98.4%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	2份 /天
蔬菜類	1.26 份 84.0%	0.79 份 53.0%	0.58 份 38.5%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.69 份 34.5%	0.95 份 47.5%	0.77 份 38.6%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	2份 /天
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.00 份 50.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	2份 /週

臺南市歸仁區文化/保西國小 第105學年度 第一學期 第04週 菜單內容

日期	09月 19日 星期一	09月 20日 星期二	09月 21日 星期三	09月 22日 星期四	09月 23日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炸醬麵	香鬆糙米飯	地瓜飯	
主菜	甜麵醬鴨肉	宮保鮭魚-1	空白	三杯杏鮑菇-4	紅燒排骨-2	
副食一	扁蒲燴魚丸	蒸蛋	空白	三色玉米	雪裡紅豆干	
副食二	香拌海帶絲	蒜香空心菜	空白	在地有機蔬菜	炒油菜	
湯	味噌小魚干湯-1	玉米排骨湯	虱目魚丸湯-1	關東煮-1	筍香雞湯	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	牙齒肉圓	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	551.53 Kcal 78.8%	842.82 Kcal 120.4%	448.28 Kcal 64.0%	703.10 Kcal 100.4%	715.08 Kcal 102.2%	700 大卡
全穀根莖類	3.88 份 77.7%	4.37 份 87.3%	3.07 份 61.5%	4.52 份 90.5%	3.78 份 75.6%	5份 /天
豆魚肉蛋類	1.75 份 87.5%	3.10 份 154.8%	0.65 份 32.7%	1.28 份 63.9%	1.67 份 83.5%	2份 /天
蔬菜類	1.32 份 88.3%	1.59 份 105.7%	0.44 份 29.2%	0.61 份 40.9%	0.89 份 59.7%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.44 份 21.8%	0.87 份 43.5%	0.29 份 14.7%	0.52 份 26.0%	1.03 份 51.6%	2份 /天
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.00 份 50.0%	0.00 份 0.0%	1.33 份 66.7%	1.00 份 50.0%	2份 /週

研究：這些蔬菜解決青光眼白內障黃斑部病變3大眼疾

高麗菜、菠菜等葉菜類，富含礦物質和維生素，有助預防糖尿病、高膽固醇或心臟病。研究發現，在保護眼睛健康和視力時，綠色葉菜類也能稱王！研究顯示，綠色葉菜類也有助保健視力，甚至可能降低青光眼風險達30%。青光眼會在無徵兆的情況下緩慢削弱視力。眼睛構造中，角膜和水晶體之間充滿「房水」，具有維持眼壓的功能。當房水失去平衡，就可能累積在眼球中，使眼壓升高。眼壓超過某個程度，就可能壓迫後方神經，引起無法復原的受損，最終導致視力衰退。

研究：蔬菜中的硝酸鹽有助控制血流、降低青光眼風險。由布萊根婦女醫院和哈佛醫學院共同進行研究《美國醫學會眼科期刊》。長達28年共10萬5000位超過40歲的參與者，且在研究開始時並未罹患慢性青光眼。根據綠色蔬菜攝取量，分成五組並要求回報兩年一次眼睛檢查結果。研究分析他們飲食習慣以及眼睛健康檢查結果。結束時，共有1483位參與者最後罹患了青光眼。研究顯示，增加血流中的一氧化氮，能夠幫助血管內皮細胞提高控制血流的能量，降低青光眼風險。研究者提出結論：大量攝取食硝酸鹽和綠色葉菜：菠菜、高麗菜、芹菜等，降低20~30%慢性青光眼風險相關，在視力衰退退風險則可降低達40~50%。

滋養眼睛的營養素

- 類胡蘿蔔素：能補充黃斑部所需的葉黃素與玉米黃質，只能從食物中攝取。
 - 紅蘿蔔
 - 地瓜
 - 番茄
 - 蘋果
- 葉黃素：大量存在於黃斑部，可幫助減少光線對眼睛的傷害。
 - 深綠色蔬菜內含不少葉黃素：菠菜、花椰菜、甘藍菜。
- 玉米黃質與葉黃素功用相同，可藉由金黃色蔬果中攝取。
 - 玉米
 - 枸杞
 - 蛋黃
- 花青素：是強效的天然抗氧化劑，可提高視覺敏銳度、增加眼部血液循環。
 - 茄子
 - 櫻桃
 - 葡萄
 - 藍莓

台大醫學院生物化學暨分子生物學研究所名譽教授黃伯超和台北護理學院副教授游素玲曾撰文指出，人體內的硝酸鹽可以在無還原的情況下轉變為一氧化氮，且這個作用在人體缺氧或缺血時更明顯。因此能減少高血壓、動脈粥狀硬化、中風等疾病的風險。天然來源的硝酸鹽，有助保護眼睛、心血管和腸胃健康。

硝酸鹽豐富的蔬菜大多為葉菜和根莖類：菠菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、蘿蔔等。黃伯超、游素玲認為，植物中硝酸鹽，對心血管和腸胃健康都很重要，從天然蔬果中攝取硝酸鹽，大致上並不會造成健康問題。雖認為硝酸鹽可能致癌性，但真正致癌物質，是亞硝酸鹽和胺基酸結合而成「亞硝酸胺」。胃中分泌的胃蛋白酶，無法完全將蛋白質分解為胺基酸，因此胃中幾乎沒有游離的胺基酸，也就無法結合成致癌的亞硝酸胺。另外，美國實驗光協會指出，綠色葉菜類富含抗氧化物質：葉黃素和玉米黃素，它們被認為有助於減少包括青光眼在內的慢性眼疾，以及白內障和與年齡相關的黃斑部退化。