



臺中市東勢區新成國民小學113學年度

第七期 午 餐 快 訊

發行人：林綉桃 午餐小組編輯 執行編輯：古凱禎 114年3月出版



春天吃什麼

三月正逢春天，也正是中醫認為的養肝好時機。老祖宗云：「春不養，夏易病」。民衆在春天如何健康吃，以儲備活力來應付夏日大量消耗的體力？在飲食上，建議你這樣吃——

1. 多吃綠色食物：在春季裡，對應的顏色是綠色，而綠色食物正是養肝的好食物，可選擇菠菜、油菜、萵苣、韭菜、地瓜葉等。

2. 吃微酸食物：建議可吃些微酸食物，例如檸檬、草莓、檸檬、金桔、奇異果等，但不宜過酸。

3. 清淡飲食：春天飲食宜清淡、少吃油膩、生冷、辛辣，可增加些甜味食物，例如枸杞、紅棗等。

4. 補充蛋白質：進入春天後，可補充適量的蛋白質，例如雞蛋、牛肉、魚等。

5. 攝取足夠的維生素A、B、C及E食物：春天是一個病毒滋生、容易生病及舊疾復發的季節，增加維生素A食物(胡蘿蔔、綠黃葉菜、黃色水果、肝臟類、魚肝油、牛乳等)攝取，可提高呼吸系統機能及皮膚抵抗力。增加維生素B食物(肝臟、牛豬肉、豆類、蛋、胡蘿蔔、花生、南瓜等)食物攝取，可促進皮膚新陳代謝，並使精神狀態良好。增加維生素C食物(柑橘類、檸檬、草莓、蕃茄、花椰菜、油菜、高麗菜、豆芽菜等)攝取，可提高身體免疫力。增加維生素E食物(大豆、芝麻、杏仁、小麥胚芽、未精緻穀物、綠葉蔬菜、植物油等)攝取，可增強皮膚功能及人體的免疫功能。

6. 多喝水：由於環境氣候改變，必須多喝水，有助於防止肌膚老化，也可以多喝茶，因為茶葉中的兒茶素對身體很有幫助。



希望大家在春天也能擁有健康的飲食！

圖文：取自網路



愛的饗宴-114年3月菜單 (Menu)

※本菜單中的豬肉食材皆採用國產豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果
3/3	一	白飯	柑樹子蒸魚	焗汁白菜	有機味美菜	青木瓜湯	蘋果汁
3/4	二	紫米飯	炸豬排	和風關東煮	有機高麗菜	蕃茄蛋花湯	綜合堅果
3/5	三	麵食	肉羹麵	滷雞翅	有機小白菜	鮮肉包子	水果
3/6	四	燕麥飯	鴉蛋肉燥	雙花繽紛	有機本島萐萐	冬瓜排骨湯	水果
3/7	五	糙米飯	芝麻黑干丁	鮮菇蒸蛋	有機青松菜	黃瓜豆皮湯	水果
3/10	一	白飯	豆瓣回鍋肉	海根落花生	有機山茼蒿	南瓜濃湯	蘋果汁
3/11	二	糙米飯	滷雞腿	韓式辣炒年糕	有機菠菜	冬瓜大骨湯	綜合堅果
3/12	三	粥	台式鹹粥	爌肉排	有機銀芽	刈包	水果 豆漿
3/13	四	大麥飯	味噌雞丁	芹香豆包絲	有機福山萐萐	結頭魚丸湯	水果
3/14	五	小米飯	蘑菇豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	芋香西米露	水果
3/17	一	白飯	咖哩肉片	芹香甜不辣	有機青松菜	芥菜雞湯	蘋果汁
3/18	二	胚芽飯	照燒雞翅	大瓜魷魚羹	有機高麗菜	蕃茄豆腐湯	綜合堅果
3/19	三	麵食	沙茶肉片炒麵	滷豬排	有機本島萐萐	海芽小魚湯	水果
3/20	四	紫米飯	三杯雞	如意彩絲	有機小白菜	豆薯排骨湯	水果
3/21	五	糙米飯	麻油燴豆腐	洋蔥起司蛋	有機味美菜	白玉味噌湯	水果
3/24	一	白飯	油腐滷肉	青花鮮菇	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯	保久乳
3/25	二	小米飯	芝麻雞排	海帶炒肉絲	有機福山萐萐	黃瓜排骨湯	綜合堅果
3/26	三	飯	蛋炒飯	香酥旗魚排	有機銀芽	酸辣湯	水果
3/27	四	糙米飯	日式壽喜燒	鮮蔬寬粉	有機菠菜	山藥雞湯	水果
3/28	五	燕麥飯	蕃茄炒蛋	彩椒腰果素雞	有機蘿蔓萐萐	桂圓銀耳湯	水果
3/31	一	白飯	咖哩雞	小魚豆干片	有機小白菜	瓠瓜排骨湯	蘋果汁