



臺中市東勢區新成國民小學113學年度

第十期 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6月出版



夏天吃什麼

炎熱的夏天除了容易燥熱之外，食慾也大大下降！甚至常常只想吃冰涼的食物。然而你可知，一味吃冰冷食物來降溫解渴，不只容易胖、傷害腸胃，更可能造成生理期痛經...等身體不適。想要透過健康飲食來降低暑氣？來試試下列的食物吧！

1. **蕎麥麵**：夏天適合吃雜糧及麵食，不僅消暑還營養價值高！蕎麥麵通常會做成冷麵、涼麵料理，清涼外還富含維生素B3，能幫助減脂、瘦身。
2. **瓜類**：瓜類如：西瓜、黃瓜、冬瓜、絲瓜、南瓜....等大多是清熱利濕的食物，能有效補充夏天人體所流失的水分，清涼、降火氣。西瓜也推薦打成西瓜汁，只是切記不要添加額外的糖分，以免容易發胖！
3. **芹菜**：在炎熱的夏天可以多吃「苦」的食物，如芹菜、苦瓜。芹菜除了擁有豐富膳食纖維，還是抗發炎、抗氧化食物，清熱消暑的同時也能養顏美容！
4. **蜂蜜水**：炎熱的夏天來杯清新可口的蜂蜜水是再舒服不過了！蜂蜜是大自然贈與的天然糖漿，營養豐富、口感溫潤，能紓緩夏天帶來的喉嚨乾燥問題。
5. **綠豆湯**：明代醫學家李時珍的《本草綱目》中闡述綠豆是個能「補益元氣、調和五臟」的食物，更具有清熱消暑、利尿消腫、潤喉止渴的功效，對於夏天易上火的人來說是個保養聖品。
6. **紅棗**：即使是夏天也別忘了要補鐵！鐵對女生而言相當重要，內含維他命C，可防止黑色素於體內生成，建議的食譜有：紅棗銀耳湯、紅棗紫米粥，不只消暑又營養。
7. **葵花子**：夏天很適合閒來沒事「嗑瓜子」！葵花子也很適合整顆或研磨後加入各種料理，也可以當作沙拉的裝飾，跟豆腐一起拌炒也別具風味！除了降火氣，葵花子還有豐富維他命E，有養顏美容、抗發炎的功效。



夏天雖然炎熱，但要記得不要貪涼吃太多冰品哦！ 圖文：取自網路



愛的饗宴-114年6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
6/2	一	白飯	菠蘿雞丁	塔香海苔	有機青油菜	青木瓜湯 排骨湯	蘋果汁養
6/3	二	糙米飯	酥炸魚丁	黃瓜鮮燴	有機小白菜	洋芋排骨湯	綜合堅果
6/4	三	飯	高麗菜飯	冰糖豬腳	有機銀芽	竹筍大骨湯	水果
6/5	四	紫米飯	鶴蛋肉燥	鮮蔬粉絲煲	有機青松菜	酸菜肉片湯	水果
6/6	五	五穀飯	麻婆豆腐	五香滷蛋	有機空心菜	托斯卡尼蔬菜湯	水果
6/9	一	白飯	鐵板豬柳	三杯杏鮑菇	有機小白菜	南瓜雪片湯	蘋果汁
6/10	二	糙米飯	烤鴨	瓠瓜羹	有機高麗菜	巧達濃湯	綜合堅果
6/11	三	炒米粉	炒米粉	滷豬排	有機青油菜	肉羹湯	水果
6/12	四	胚芽飯	日式照燒雞	田園四色	有機小松菜	蔬菜五行湯	水果
6/13	五	五穀飯	宮保干丁	洋蔥炒蛋	有機莧菜	紅豆芋圓湯	水果
6/16	一	白飯	醬爆肉片	嫩炒筍莖	有機荷葉白菜	關東煮湯	保久乳
6/17	二	糙米飯	蠔油雞排	起司洋芋	有機青松菜	冬粉湯	綜合堅果
6/18	三	粥	香菇什錦粥	虱目魚排	有機銀芽	黑糖銀絲捲	水果
6/19	四	小麥飯	沙茶雞丁	花椰什錦	有機小白菜	冬瓜鮮菇湯	水果
6/20	五	五穀飯	避風塘豆腐	翡翠蒸蛋	有機小松菜	酸辣湯	水果
6/23	一	白飯	梅干燒肉	白菜滷	有機莧菜	玉米濃湯	蘋果汁
6/24	二	糙米飯	愛爾蘭燉肉	絲瓜鮮燴	有機高麗菜	金針肉絲湯	綜合堅果
6/25	三	炒飯	揚州炒飯	卡啦胸肉排	有機小白菜	紫菜蛋花湯	水果
6/26	四	小麥飯	糖醋魚丁	大阪燒高麗	有機小松菜	日式味噌湯	水果
6/27	五	五穀飯	香菇蒸豆包	蕃茄炒蛋	有機荷葉白菜	燕麥綠豆湯	水果
6/30	一	白飯	泰式醬燒雞	花開富貴	有機銀芽	瓠瓜鮮菇湯	蘋果汁