

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年03月份素食菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	五	糙米飯	梅子雙味	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	冬瓜山粉圓	730	5	2.3	2.9	0	3	0	191
4	一	白米飯	宮保麵腸	咖哩洋芋	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	769.5	5	2.2	3.1	1	2.6	0	133
5	二	糙米飯	醬燒豆包	銀芽炒木耳	青菜	炒時蔬	薑絲海帶結湯	682.5	4.5	2.4	3	0	2.5	0	171
6	三	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬豆干片	青菜	炒時蔬	香酥素蘿蔔糕	785	4.5	2.3	3.5	0	3	0.5	249
7	四	糙米飯	客家小炒	薑香鮮蔬	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯	746	4.5	2.2	3.2	1	2.8	0	275
8	五	環保餐	芝麻豆腐燒	香菇炒蛋	玉米鮮蔬	炒時蔬	芋頭西米露	721	5.4	2	2.8	0.1	2.6	0	247
11	一	白米飯	塔香鮑菇素丁	三絲素丸子	青菜	炒時蔬	海芽針菇湯	759	4.5	2.5	3	1	2.7	0	188
12	二	糙米飯	麻婆素豆腐	香酥天婦羅	青菜	炒時蔬	羅宋湯	747.5	4.5	2.8	3.5	0	3	0	204
13	三	特餐	夏威夷堅果炒飯	醬燒蘭花干	青菜	炒時蔬	冬瓜薑絲湯	769.5	4.7	2.1	2.8	0.2	2.8	0.5	241
14	四	糙米飯	紅燒焢素肉	胡瓜彩燴	青菜	炒時蔬	粉絲蛋花湯	794	4.8	2.4	3.5	1	2.9	0	126
15	五	白米飯	椰香綠咖哩	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	綠豆芋圓	812.5	5.8	2.7	3.3	0	2.7	0	158
18	一	白米飯	鹹水豆包	韓式泡菜寬粉	青菜	炒時蔬	薑絲榨菜湯	823.5	5.2	2.6	3.5	1	2.6	0	126
19	二	糙米飯	薑汁燒黑干	金珠翠玉	青菜	炒時蔬	砂鍋湯	713.5	4.8	2.5	3.1	0	2.5	0	154
20	三	特餐	什錦米粉	滷香油豆腐	青菜	炒時蔬	豆沙包	817.5	4.5	2.8	3.3	0	3	0.5	330
21	四	糙米飯	十三香凍豆腐	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	776.5	4.9	2.3	3	1	2.8	0	137
22	五	白米飯	回鍋豆干片	毛豆雲耳炒蛋	青菜	炒時蔬	燒仙草	809	5.4	2.9	3.5	0	2.8	0	210
25	一	白米飯	金棗乾鍋豆腐	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	海芽鮮蔬湯	799.5	4.5	2.9	3.6	1	2.6	0	209
26	二	糙米飯	花瓜油豆腐	黃瓜三色	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	705	4.8	2.1	3	0	2.7	0.1	145
27	三	特餐	炸醬麵	海結燒豆干	青菜	炒時蔬	味噌湯	804.5	4.8	2.5	3.2	0	2.8	0.5	377
28	四	糙米飯	紅燒豆腸	椒鹽雙味	青菜	炒時蔬	川菜湯	806	4.8	2.5	3.5	1	3	0	160
29	五	白米飯	冬瓜滷麵輪	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	炒時蔬	紅豆粉圓湯	798.5	5.5	2.7	3.4	0	2.8	0	159

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識：【正確飲食習慣能幫助改善ADHD(注意力不足過動症)?!】

ADHD可能源於大腦某些區域的發育較慢，或者部分功能未充分發揮，導致專注力和情緒控制能力較差。

許多文獻指出，發現某些食物會讓症狀加劇，某些食物則能正面的改善，

培養正確的飲食習慣，非常重要。

★NG的飲食習慣~

1. 吃含有**食品添加物**的食品：如糖果、零食、飲料等。
2. 引發**過敏**的食物：會引起過敏的食物，如麩質、乳品或其他過敏食物。
3. **不均衡**的飲食模式：長期攝取較高含量的飽和脂肪和精製糖。
4. **吃錯早餐**：吃含太多加工品如火腿、香腸、再製肉品(雞塊、漢堡肉)等。

資料來源-
1.吃錯食物可能讓過動症更嚴重！營養師親說「ADHD改善」改善秘訣<https://nutrition168.com/>
2.飲食與ADHD: ADHD營養師的正確飲食3類食物
<https://power.heho.com.tw/archives/315901>

※3大營養素有望改善孩童過動症狀~

1. 優質蛋白質食物(鐵、鋅)：
除了孩童的成長發育外，亦為製造和維持大腦神經傳導物質所需的基本原料，包括胺基酸、鐵、鋅、和銅。這些營養素有助於維持情緒穩定。
2. 富含油脂的深海魚(Omega-3脂肪酸)：
深海魚中的油脂富含omega-3，對維持大腦及神經功能運作具有重要作用。
3. 全穀雜糧類食物：
調整飲食中的澱粉來源食物可能有助於改善，減少精製糖之全穀雜糧類，增加原型全穀雜糧類，並可增加礦物質鎂、鋅，及維生素E的攝取。



吃錯食物小朋友過動症更嚴重

ADHD飲食怎麼吃

NG飲食

食品添加物
加重過動症風險

長期攝取高脂肪、精緻糖
蔬果吃太少和過動相關

吃錯早餐
吃加工品有損注意力

ADHD飲食建議

	NG菜單	NG理由	建議這樣吃
早餐	吐司夾火腿蛋+紅茶	加工品、咖啡因	吐司夾番茄蛋+低糖/無糖豆漿
午餐	炸魷魚便當	油炸使omega-3氧化	烤魷魚便當
晚餐	豬肉麵+魷魚捲+貢丸湯	貢丸是加工食品 魷魚捲含重金屬風險	豬肉麵+青菜+滷豆干+蛋花湯
點心1	餅乾	太多精緻糖	水果
點心2	波蘿麵包	含糖麵包皆不宜	毛豆