

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年03月份菜單

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	梅子魚酥雙味	蕃茄炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓		695	5	2.3	1.5	0	3	0	191
4	一	白米飯	宮保雞丁	咖哩甜不辣	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	729.5	5	2.2	1.5	1	2.6	0	133
5	二	糙米飯	醬燒豬排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	薑絲海帶結湯		657.5	4.5	2.4	2	0	2.5	0	171
6	三	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬肉片	青菜	香酥蘿蔔糕	乳製品	740	4.5	2.3	1.7	0	3	0.5	249
7	四	糙米飯	蕃茄薑香魚丁	客家小炒	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	781	4.5	3	2.2	1	2.8	0	275
8	五	環保餐	芝麻豆腐燒	香菇炒蛋	玉米鮮蔬	芋頭西米露		688.5	5.4	2	1.5	0.1	2.6	0	247
11	一	白米飯	塔香鮑菇肉末	三絲丸子	青菜	海芽針菇湯	水果	731.5	4.5	2.5	1.9	1	2.7	0	188
12	二	糙米飯	迷迭香烤雞丁	麻婆豆腐	青菜	羅宋湯		705	4.5	2.8	1.8	0	3	0	204
13	三	特餐	夏威夷炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	冬瓜薑絲湯	乳製品	744.5	4.7	2.1	1.8	0.2	2.8	0.5	241
14	四	糙米飯	紅燒焢肉	胡瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果	769	4.8	2.4	2.5	1	2.9	0	126
15	五	白米飯	綠咖哩雞	醬油蒸蛋	青菜	綠豆芋圓		767.5	5.8	2.7	1.5	0	2.7	0	158
18	一	白米飯	鹹水雞	韓式泡菜寬粉	青菜	榨菜肉絲湯	水果	778.5	5.2	2.6	1.7	1	2.6	0	126
19	二	糙米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	砂鍋湯		676	4.8	2.5	1.6	0	2.5	0	154
20	三	特餐	魚丸米粉	黃金海鮮排	青菜	肉包	乳製品	772.5	4.5	2.8	1.5	0	3	0.5	330
21	四	糙米飯	十三香雞翅	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	749	4.9	2.3	1.9	1	2.8	0	137
22	五	白米飯	回鍋肉絲	毛豆雲耳炒蛋	青菜	燒仙草		759	5.4	2.9	1.5	0	2.8	0	210
25	一	白米飯	金棗乾鍋雞	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	754.5	4.5	2.9	1.8	1	2.6	0	209
26	二	糙米飯	花瓜豬柳	黃瓜黑輪	青菜	玉米濃湯		680	4.8	2.1	2	0	2.7	0.1	145
27	三	特餐	炸醬麵	海結燒雞	青菜	味噌湯	乳製品	799.5	4.8	3	1.5	0	2.8	0.5	377
28	四	糙米飯	椒鹽魚排	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	川菜排骨湯	水果	761	4.8	2.5	1.7	1	3	0	160
29	五	白米飯	冬瓜滷肉	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	紅豆粉圓湯	履歷豆漿	751	5.5	2.7	1.5	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。

※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。



資料來源-
1.吃錯食物可能讓過動症更嚴重！營養師嚴控「ADHD飲食」改善症狀<https://nutrition168.com/>
2.飲食控制能改善ADHD?營養師嚴控避免這3類食物
<https://mpower.hoho.com.tw/archives/315901>

吃錯食物小朋友過動症更嚴重 ADHD飲食怎麼吃

@lini6277c 李純萍營養師

食品添加物
加重過動症風險

長期攝取高脂肪、精製糖
蔬果吃太少和過動症相關

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	炸雞便當	油炸使omega-3氧化	烤鯖魚便當
晚餐	雞肉飯+蛋魚捲+貢丸湯	貢丸是加工食品 蛋魚捲含重金屬風險	雞肉飯+青菜+油豆干+蛋花湯
點心1	餅乾	太多精製糖	水果
點心2	波蘿麵包	含糖麵包皆不宜	毛豆