

# 新北市安坑國小 114年4月份 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
4/1	二	糙米飯	瓜仔肉	番茄蝦仁燴豆腐	有機蔬菜	小魚海帶湯	水果	
4/2	三	特餐	茄汁海鮮義大利麵+雙色薯條+高麗菜蛋花湯+兒童節小蛋糕					鮮乳
4/3~4/4兒童節、清明節連假二天								
4/7	一	白米飯	紫蘇梅香排骨	椒鹽花枝丸*2	產銷履歷蔬菜	豆皮蘿蔔味噌湯		
4/8	二	糙米飯	三杯醬蒸潮鯛魚	燒桂竹筍	有機蔬菜	鮮玉米湯	水果	
4/9	三	特餐	芋頭米粉湯+綜合滷味+產銷履歷蔬菜+馬拉糕*1					優酪乳
4/10	四	糙米飯	鹽水雞翅*1	紅蘿蔔玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	
4/11	五	胚芽飯	沙茶黑豆干	鹹蛋炒四季豆	產銷履歷蔬菜	紅豆西米露		
4/14	一	白米飯	和風栗子燒肉	宜蘭西魯肉	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯		
4/15	二	糙米飯	咖哩雞	梅干豆腐	有機蔬菜	冬瓜金菇湯	水果	
4/16	三	特餐	肉絲蛋炒飯+彩椒雞丁+蘿蔔排骨湯					鮮乳
4/17	四	糙米飯	椒鹽魚丁	黑椒蘑菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	綠豆粉條湯	水果	
4/18	五	燕麥飯	魚香肉絲	蒸蛋	產銷履歷蔬菜	金針雞湯		
4/21	一	白米飯	烏醋燒排骨	茼蒿捲蔬菜煮	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯		
4/22	二	糙米飯	樹子蒸魚	肉燥滷油腐	有機蔬菜	刈薯香菇湯	水果	
4/23	三	特餐	紹子拌麵+滷蛋*1、滷海帶*1+當歸鴨湯					優酪乳
4/24	四	糙米飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	南瓜排骨湯	水果	
4/25	五	胚芽飯	日式照燒肉片	豆腐乳馬鈴薯	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		
4/28	一	白米飯	腰果雞丁	豆薯炒蛋	產銷履歷蔬菜	四神排骨湯		
4/29	二	糙米飯	冬瓜燒肉	韓式泡菜麵腸	有機蔬菜	筍絲蛋花湯	水果	
4/30	三	特餐	雞肉蔬菜麵疙瘩+大黃瓜炒杏鮑菇+薏仁排骨湯					豆漿

平衡免疫力 抵抗壞病菌



營養、運動與壓力都和自身免疫力息息相關，想要平衡免疫力在飲食上要如何做呢？

首先，要減少食用高油脂食物，因為油脂會改變前列腺素的產生而使免疫力降低。而攝取充足的優質蛋白質可以製造足夠的免疫球蛋白與T細胞、B細胞來對抗日常生活中的病菌。此外，各種維生素與礦物質的補充讓身體就像擁有齊全兵種所組成的精銳部隊抵擋敵人的各式侵略，例如：維生素A可以維持鼻、喉、肺等黏膜的健康；維生素C可以破壞病菌的核酸，促進體內攻擊病菌的干擾素製造；維生素E除了能幫助抗體的產生，還能與維生素C聯手保護組織器官；鋅及含鋅酵素會協力製造新的免疫細胞來對抗病菌；硒可以活化免疫系統並減緩細胞的氧化...等。

舉例這些營養與免疫之間的關係是不是已經讓你不知從何著手了呢？其實要平衡身體免疫力，只要遵循正確的均衡飲食、適度運動、減輕壓力及充足睡眠這些原則，你就會擁有飽滿的精神與體力應付生活中的各種狀況喔！

☞防疫的叮嚀 ☞ ☒餐前勿開啟餐蓋 ☒飯前用肥皂洗淨雙手 ☒排隊取餐不說話