

金門縣金寧中小學110年4月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
1	四	糙米飯	炸豬排	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆西米露	水果
6	二	糙米飯	糖醋里肌	螞蟻上樹	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
7	三	香芋鹹飯+海蚵麵線湯					
8	四	糙米飯	炸豬排	肉末蒸蛋	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果
9	五	糙米飯	宮保雞丁	花生海帶	時令蔬菜	紫菜海蚵湯	
12	一	糙米飯	梅干扣肉	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯	
13	二	糙米飯	馬鈴薯燒肉	菜脯蛋	時令蔬菜	玉米濃湯	水果
14	三	炒米粉 + 酸辣湯 + 茶葉蛋					
15	四	糙米飯	香菇肉燥	魚輪小黃瓜	時令蔬菜	仙草蜜	
16	五	糙米飯	栗子燒雞翅	玉米炒蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果
19	一	糙米飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
20	二	糙米飯	炸肉排	什錦滷味	時令蔬菜	冬粉湯	水果
21	三	什錦炒麵 + 蔬菜肉羹湯					
22	四	糙米飯	紅燒雞腿	炒海帶絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果
23	五	糙米飯	京醬肉絲	番茄豆腐蛋	時令蔬菜	大瓜魚丸湯	
26	一	糙米飯	柳葉魚*2	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	
27	二	糙米飯	香芋栗子雞	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果
28	三	廣東粥 + 肉鬆捲					
29	四	糙米飯	香酥雞排	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜山粉圓湯	水果
30	五	糙米飯	蘑菇豬柳	鮑菇花菜	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	

糖竟會消耗體內B群，讓你慢性發炎！5種食物幫你擺脫它

人工糖在現代生活中無所不在，琳瑯滿目的甜食、飲料店，雖然滿足了許多人對甜食的渴望，卻也帶來大量的健康危機。日本內科名醫內海聰曾指出，糖不但會使人變胖，還會帶來糖尿病、動脈硬化、消耗維生素B和鈣質等營養素等問題；英國《每日郵報》也曾報導，每周3杯300毫升的含糖飲料，將提高3%乳癌風險。因此，戒除生活中的人工添加糖，不但有助減肥，對健康的生活也是非常重要的關鍵！

- 1 發酵蔬菜-有些腸道中的細菌依靠糖分存活，因此改變人對糖的渴望，使人更想吃糖。但是，藉由多吃發酵蔬菜，像是德國酸菜或泡菜，能夠增加腸道中的好菌，幫助平衡腸道菌相。
- 2 綠色蔬菜-在傳統中國醫學中，綠色蔬菜被認為有助於提振精神。如果是時常因為憂鬱、壓力大而想吃甜食的人，在飲食中增加綠色蔬菜的攝取量，或許能夠改善對糖的渴望。推薦的蔬菜包括菠菜、芥菜、羽衣甘藍等。
- 3 健康的天然油脂-戒除糖分最大的阻礙之一，就是食物可能會少了吸引人的香味和甜味。但是，享受美食還有更健康、更美味的方式，那就是在食物中添加健康的天然脂肪。建議使用椰子油，其中富含中鏈三酸甘油酯，能夠提供身體能量，並具有些微的天然甜味，適合加入早上的咖啡一起享用。
- 4 天然甜味食物-地瓜、香蕉都是具有天然甜味的好食物。地瓜富含膳食纖維和澱粉，以及豐富的各類維生素、礦物質等，具有改善腸胃功能、降低飯後血糖、膽固醇和血脂等功效；香蕉除了甜味之外，還有豐富的鉀，具有調節血壓的作用。
- 5 草本茶-補充一些具有強烈氣味或天然甜味的茶，像是生薑茶、薄荷茶或甘草茶，即使沒有吃糖也能使人提振精神。另外，壓力過大或失眠也會使人想吃糖，這時可以在睡前喝些有助睡眠的茶飲，像是洋甘菊茶或薰衣草茶，從問題的根源開始改善。