

財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會附設晨曦發展中心
財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會-日間社區作業設施仁愛工坊
暨財團法人新竹市私立天主教仁愛啟智中心

服務對象3月份午餐菜單

日期	星期	主菜	半葷素菜	青菜	湯品
3月1日	二	蔥油雞腿	魚香海根	燙青菜	榨菜排骨湯
		蛋白質28克(19%)、脂肪20克(31%)、醣類72克(50%):熱量577大卡			
3月2日	三	蔥炒蛋	綜合滷味	燙青菜	紫茄蔬菜湯
		蛋白質24克(18%)、脂肪18克(30%)、醣類71克(52%):熱量540大卡			
3月3日	四	義式烤肉片	白菜滷	燙青菜	蘿蔔排骨蛤蜊湯
		蛋白質28克(20%)、脂肪18克(29%)、醣類73克(51%):熱量566大卡			
3月4日	五	九層塔炒蛋	高麗蕃茄	燙青菜	素羊肉湯
		蛋白質27克(18%)、脂肪22克(32%)、醣類76克(50%):熱量603大卡			
3月7日	一	炒油麵	豆干肉絲	燙青菜	大黃瓜貢丸湯
		蛋白質29克(20%)、脂肪22克(33%)、醣類69克(47%):熱量585大卡			
3月8日	二	茄汁魚丁	瓜瓜雞肉	燙青菜	苦瓜香菇雞湯
		蛋白質29克(21%)、脂肪15克(24%)、醣類76克(57%):熱量551大卡			
3月9日	三	香菇燴豆包	苦瓜鹹蛋	拌時蔬	榨菜酸茄湯
		蛋白質26克(18%)、脂肪20克(31%)、醣類74克(51%):熱量581大卡			
3月10日	四	沙茶雞丁	螞蟻上樹	燙青菜	蘿蔔貢丸湯
		蛋白質33克(19%)、脂肪22克(28%)、醣類91克(53%):熱量692大卡			
3月11日	五	滷味	高麗菜粉絲	燙青菜	酸辣湯
		蛋白質29克(19%)、脂肪20克(30%)、醣類76克(51%):熱量596大卡			
3月14日	一	炒板條	糖醋小肉片	燙青菜	香菇貢丸湯
		蛋白質35克(22%)、脂肪22克(31%)、醣類75克(47%):熱量639大卡			
3月15日	二	烤咖哩雞腿	瓜瓜肉片	燙青菜	雲耳冬瓜湯
		蛋白質28克(21%)、脂肪15克(26%)、醣類69克(53%):熱量526大卡			
3月16日	三	海芽烘蛋	野菜燴豆腐	燙青菜	當歸蘿蔔湯
		蛋白質27克(20%)、脂肪17克(28%)、醣類72克(52%):熱量550大卡			
3月17日	四	宮保雞丁	拌海干絲	燙青菜	牛蒡排骨湯
		蛋白質28克(20%)、脂肪17克(27%)、醣類75克(53%):熱量565大卡			
3月18日	五	蜜汁豆干	玉米炒蛋	燙青菜	紫茄素菜湯
		蛋白質30克(19%)、脂肪20克(28%)、醣類86克(53%):熱量627大卡			
3月21日	一	炒冬粉	義式肉片	燙青菜	玉米排骨湯
		蛋白質22克(15%)、脂肪17克(27%)、醣類83克(58%):熱量573大卡			
3月22日	二	洋蔥鮭魚	白花肉片	燙青菜	大頭菜雞湯
		蛋白質27克(20%)、脂肪15克(25%)、醣類74克(55%):熱量539大卡			
3月23日	三	豆漿蒸蛋	薑絲大菜心	燙青菜	冬瓜素羊肉湯
		蛋白質30克(22%)、脂肪15克(25%)、醣類73克(53%):熱量545大卡			
3月24日	四	燒雞腿	綠花肉片	燙青菜	南瓜蔬菜湯
		蛋白質27克(20%)、脂肪13克(22%)、醣類78克(58%):熱量537大卡			
3月25日	五	滷油豆腐	香菜炒蛋	燙青菜	蘿蔔養生湯
		蛋白質24克(18%)、脂肪17克(28%)、醣類73克(54%):熱量541大卡			
3月28日	一	炒米苔目	蔥爆肉絲	燙青菜	蘿蔔排骨湯
		蛋白質28克(20%)、脂肪19克(30%)、醣類71克(50%):熱量567大卡			
3月29日	二	烤紅糟雞肉	魚香海根	燙青菜	冬瓜金針湯
		蛋白質28克(21%)、脂肪13克(22%)、醣類73克(56%):熱量521大卡			
3月30日	三	黃豆咖哩	芹菜炒蛋	燙青菜	白花素排湯
		蛋白質27克(18%)、脂肪22克(31%)、醣類79克(51%):熱量616大卡			

3月31日	四	瓜子肉	青花雞肉	燙青菜	大頭菜排骨湯
蛋白質29克(19%)、脂肪22克(31%)、醣類77克(50%):熱量622大卡					

- 一、105年3月07日至3月11日菜單由紫羅蘭坊服務對象開立
- 二、午餐米飯類供應星期一麵食、星期二至五全穀雜糧飯
每天仍維持部份白飯供應
- 三、熱量計算以主食1碗飯量及各類菜餚1個標準量計算
(依正確打餐健康滿滿海報標示量)
- 四、每週三及五午餐供應營養均衡的無肉飲食

營養小常識-膠原蛋白如何補充？

許多人認為食用或塗抹含膠原蛋白的保養品，有助於補充肌膚中的膠原蛋白，維持肌膚彈性？！

- (1) 事實上，膠原蛋白的成份為非必需胺基酸，人體可以自然合成，不需要花大錢補充膠原蛋白。膠原蛋白的流失與人體的老化及過多的自由基流竄有關，因此，想要減緩膠原蛋白的流失，擁有足量的膠原蛋白，讓皮膚保有彈性、骨骼肌肉不容易受傷，均衡的飲食、攝取適量的蛋白質及維生素C，減少自由基的產生，是減緩膠原蛋白流失的不二法門。
- (2) 口服的膠原蛋白食品，經過消化作用，變成小分子的胺基酸，未必能在體內重新合成膠原蛋白。
- (3) 塗抹式的膠原蛋白化粧品，塗抹於肌膚，僅可能達到表面保濕、潤澤肌膚的效果，無法吸收再利用。

膠原蛋白的補充方法看這裡

1、均衡的飲食

口服膠原蛋白吃進人體內，大分子的膠原蛋白會分解成小分子的胺基酸，才可完成吸收。人體吸收小分子的胺基酸後，會自然合成身體所需要的組成成份(包括所有結締組織及膠原蛋白)，但不一定會合成我們特別或局部想要的膠原蛋白。因此，飲食均衡為主要原則，當身體擁有足夠熱量，即可維持生理作用，合成足量膠原蛋白，就不會有流失過多或不足的疑慮。

2、攝取適量蛋白質

依據衛生署的建議，健康成人每天的蛋白質攝取量為每公斤體重1公克蛋白質。含有豐富蛋白質的食材有豆、魚、肉、蛋、奶類食物，現代人的蛋白質攝取量大部份是超過建議量，因此如何適量攝取就是重點，一般建議每餐的豆魚肉蛋類總量約自己手掌心大小一個、低脂乳品類每天1-2杯量(每杯240C.C.)。

3、充足的維生素C

維生素C是合成膠原蛋白的重要輔酶，光吃蛋白質，缺乏維生素C，就不能合成膠原蛋白，二者缺一不可。含有維生素C的食材有柑橘、草莓等莓果類水果、奇異果、芭樂，以及深綠、深黃、深紅蔬菜。所以要讓皮膚好就要多吃水果補充維生素C。

4、減少自由基傷害，多吃抗氧化食物

- (1) 多攝取維生素E：維生素E是抗自由基最有效的成份，有「自由基清除劑」的稱號，全穀類食物、堅果類等都含有豐富的維生素E。
- (2) 多吃含有微量元素硒的食材：微量元素硒被稱為抗自由基的天敵，大蒜、海鮮、洋蔥等食材均含有硒的成份。
- (3) 避免高脂、油炸食材：高脂、油炸食物進入人體內，會增加自由基的生成，加速老化，造成膠原蛋白的流失。

參考資料：台安醫訊、衛生福利部藥物管理署網站