



秋分營養午餐廣播



小朋友，你們知道今天白天和夜晚一樣長嗎？因為今天是二十四節氣中的秋分，這天過後白天就會變短了，也就很快就天黑了，而且氣候逐漸走入涼爽，降雨量也會顯著下降，所以變得「乾燥」。

乾燥會對呼吸道與皮膚造成影響，因為當鼻子和喉嚨裡的黏膜乾燥時，便無法攔截入侵的病毒，所以這時候就會容易感冒，以中醫觀點這時要吃些黏黏或水水的食物這些多半都有「滋陰潤燥」，中醫認秋天要保護肺部而肺對應的是白色，選擇白色的食物容易達到滋陰潤肺的效果。

所以今日的營養午餐除了供應有機米和有機蔬菜外，特別設計了白色的食材入菜如主菜的洋芋燒排骨中的【洋芋】和副菜培根花椰菜中的【白花椰菜】、今日的甜湯桂圓紅棗銀耳湯中的【白木耳】，水果西瓜讓小朋友吃出健康補充水份及吃出免疫力。



另外今日有提供每月一次的堅果隨手包給有用餐的師生。請大家慢慢享用今天的午餐。



主食
雜糧有機米飯



主菜
洋芋燒排骨



副菜
培根花椰



蔬菜
有機黑葉白菜



湯品
桂圓紅棗銀耳湯

