



9月-丹尼與你迎接新學期



即日新鮮製作



每日一份新鮮蔬菜，攝取膳食纖維

保持腸道健康，多選高纖穀物

支持低碳環保，每週素食

有食物敏感標示，方便選餐

每月不同主題，
為你緊貼營養、環保、
節日等課外資訊

每日營養師餐款推介，
增長課外知識



溫馨提示：

準時交餐單，減少廚餘浪費。
預早致電公司／學校退餐，
將食物捐贈給有需要人士。

Back to School



營養師推介		營養分析
3/9	黑椒蘑菇雞皇貝殼粉	C 貝殼粉屬低GI食物(Glycemic index)，即低升糖指數的食物，有助穩定血糖。
4/9	日式低脂咖喱薯仔雞皇飯	A 雞肉含豐富蛋白質及維他命B6，有助穩定情緒。
5/9	豆乾蒸水蛋飯	D 豆乾含有的鈣質，加上雞蛋的蛋白質，可以強化骨骼。
6/9	鮮茄粟米雞腩菇豆乾飯	D 菇菌類含的多醣體可提昇免疫系統的防禦力，減低患病機會。
9/9	南瓜低脂白汁肉片螺絲粉(豬)	C 豬肉含豐富的鋅質，它有助細胞修補及增強身體免疫力。
10/9	中式粟米滑蛋魚柳飯	A 粟米的玉米黃素，有助減低眼睛黃斑部感光細胞受藍光(例如：智能電話)造成的損傷。
11/9	薯仔炆雞飯	A 薯仔含有豐富的鉀質，再配合充足的水份，有助身體排走多餘的鈉，去水腫及降血壓。
12/9	甘筍薑蔥蒸雞粟米飯	B 甘筍有豐富的維他命A和類胡蘿蔔素(Beta-carotene)，有助維持眼部健康。
13/9	美式蘑菇魚柳螺絲粉	C 魚肉提供豐富的碘質，是發育及成長的重要元素之一。
16/9	西式粟米雞皇飯	A 粟米含有的黃體素、玉米黃質，可以預防老年黃斑性病變的疾病。
17/9	冬菇粟米雞球紅米飯	B 冬菇提供多醣體具抗癌作用，冬菇亦含硒質，有助維持免疫系統正常。
18/9	低脂白汁雞皇扭扭粉	C 使用低脂奶代替忌廉烹煮白汁，大大減少脂肪吸收。
19/9	低脂南瓜白汁蘑菇雞心豆飯	D 南瓜豐富的乙胡蘿蔔素被吸收後會轉化為維他命A，有助維持上呼吸系統健康。
20/9	羅漢齋鮮腐竹飯	D 腐竹是大豆製品，新鮮腐竹未經高溫油炸，減低脂肪攝取量同時提供更高營養。
23/9	黑椒薯仔牛肉燕麥飯	B 牛肉含豐富的肌酸(Creatine)，有助肌肉發展。
24/9	京都洋葱豬扒飯	A 洋葱含槲黃素，有助消炎及減緩過敏症狀。
25/9	野菜汁牛肉三色飯	B 野菜汁由洋葱、番茄、椰菜、甘筍等多種豐富營養蔬菜煮成，整體有助吸收多元維生素及礦物素，提升身體免疫力。
30/9	低脂咖喱蘑菇雞心豆飯	D 雞心豆是低脂肪，高蛋白質的食物，選擇植物性蛋白質代替肉類有助控制體重。

* 營養分析請以學校當月訂餐日數為依歸