



營養教育

吃掉彩虹



適當的為您的餐點增加一些顏色:

- 試著將蔬菜水果加入每一餐之中
- 在水裡放入水果
- 設置目標每日食用彩虹上的每個顏色群內的食物
- 嘗試著將每一餐做的色彩繽紛
- 從彩色多樣的水果沙拉開始做起

食用各種顏色的食物是獲取多元並充足的維生素及礦物質的最佳方式. 食用彩虹色最容易達成的方式為每日選擇食用不同顏色的蔬菜水果.

紅色	蘋果, 紅包心菜, 紅洋蔥, 紅甜椒, 草莓, 番茄, 櫻桃, 西瓜	心臟健康, 記憶力
橙色/黃色	哈密瓜, 紅蘿蔔, 胡節瓜, 檸檬, 芒果, 橙橘類, 木瓜, 水蜜桃, 鳳梨, 南瓜, 番薯, 黃甜椒	眼睛健康, 心臟健康, 免疫系統健康
綠色	蘆筍, 青江菜, 西蘭花, 包心菜, 球芽甘藍, 四季豆, 青椒, 香瓜, 羽衣甘藍, 青豆, 菠菜	骨質健康, 牙齒及眼睛健康
藍色/紫色	深色豆類, 茄子, 甜菜, 藍莓, 黑莓, 無花果, 李子, 乾梅子	記憶力, 防止老化
白色	鮮薑, 樹薯, 洋蔥, 蘑菇, 馬鈴薯 (土豆), 花椰菜, 防風草根	心臟健康, 膽固醇指數

下列幾種方式可以輕鬆將彩虹加入您的餐點中:

吃個漂亮的早餐. 早晨喝杯綠果汁, 燕麥上加上莓類, 炒豆腐加入紅甜椒, 蘑菇, 紅蘿蔔及其他彩色的蔬菜

享用激情的沙拉. 大份量, 色彩繽紛的沙拉上加上豆類及各式各樣的蔬菜是個將彩虹導入您每日飲食的完美方法, 甚至可以加入水果, 堅果及肉類.

昇華您的午餐. 蔬菜三明治及蔬菜捲 (包括生菜捲) 配上湯, 燉湯, 或是燴肉可以確保您午餐時獲取均衡的營養.

用蔬菜當主餐. 多嘗試使用新的食譜, 例如用豆干取代肉類來做炒菜, 蔬菜咖哩, 及蔬菜褒.

食用彩虹. 試著將每一種顏色群的食物加入一餐之中, 紅色, 橙色, 黃色, 綠色, 藍色, 紫色, 白色及棕色.

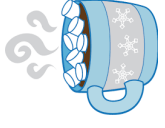
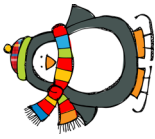
資料來源:

Understanding Nutrition By Whitney Roles,
Healthline.com, Foodrevolution.org, and
wholekidsfoundation.org

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2024年1月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1  假日 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋葱及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*+ 鮮果	New Year Meal 2 迷迭香檸檬烤雞 迷迭蒜香烤土豆 黑眼豆與芥菜湯 全麥餐包 鮮果+, 甜點 (僅限堂食)	3  包心菜捲火雞湯 (主菜)*+ 每日沙拉* 全麥餐包 鮮果	4 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+	5 墨式魚肉塔可餅佐包心 菜沙拉+ 黑豆 阿茲提克湯*+ 鮮果
8  素漢堡佐生菜, 番茄, 洋葱及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*+ 鮮果	9 烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯*+ 鮮果	10 乾酪紅醬雞肉意麵 紅萝卜* 凱薩沙拉 鮮果+	11 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果	12  嫩雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+
15  假日 漢堡肉佐蘑菇與洋葱 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	16 杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+	17  焗烤蔬菜煲*+ 佐古斯米及 Yum 醬 鮮果	18 西南烤魚 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果	19 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+
22 漢堡肉佐蘑菇與洋葱 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	23 意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果	24 檸檬香酸豆圓鱈 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+	25  時蔬雜燴*+ 西蘭花+ 糙米飯 鮮果 甜點 (僅限堂食)	26 雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果
29 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果	30  醬燴豬肉*+ 四季豆 大蒜麵包 鮮果	31 檸檬香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果	每個餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日