



營養教育



夏季農產品

櫻桃
西瓜
水蜜桃
玉米
夏南瓜
四季豆
茄子
李子
黑莓

為您的餐盤增添夏日色彩

當夏天來臨，當季繽紛多彩的水果與蔬菜也隨之登場。

為什麼營養與色彩有關？

色彩繽紛的水果和蔬菜含有多種維生素、礦物質和營養素，有助於以不同方式維護身體健康。

夏季農產品的好處：

- **膳食纖維：** 有助於消化、心臟健康、維持健康體重等。
- **抗氧化劑：** 許多有色蔬果具有抗氧化特性，有助於對抗體內有害的自由基。

當季飲食的其他優點包括：

農產品更新鮮、營養價值高、較具永續性，且通常價格更實惠。

夏天為餐盤增添色彩的小秘訣：

- 每餐的餐盤中一半是色彩繽紛的水果與蔬菜
- 每餐選擇2至3種不同顏色的蔬果
- 用水果當作甜點
- 在沙拉中加入水果
- 在炒蛋、義大利麵或三明治中加入蔬菜

資料來源：USDA.gov & Eatright.org

製作 Heather Cuellar, RD
呈現 Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2025年6月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 柑橘雞肉菠菜沙拉+* 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 蘋果 	3 烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯, 橙子+	4 摩洛哥風味雞腿排* 櫛瓜鷹嘴豆沙拉+ 糙米飯 油桃	5 薑汁豬肉 烤西蘭花+ 紅萝卜* 糙米飯, 香蕉	6  
9  印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 梨	10 匈牙利燉牛肉配全麥麵條 球芽甘藍+ 紅蘿蔔沙拉* 蘋果 蘋果派 (僅限堂食) 	11 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 奶油番茄濃湯+ 全麥餅乾(4) 橘子x2 +	12 照燒雞肉三明治 全穀麵包, 附生菜、番茄、洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 葡萄	13 
16 全穀物麵包三文魚漢堡 西蘭花蔓越莓沙拉+ 烤番薯* 水蜜桃	17 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 墨西哥玉米片 哈密瓜	18  主廚沙拉+* 全麥餐包 奇異果+ 	19 假日  六月节 自由日 這是美國人慶祝的節日, 以紀念最後一批被奴役的 黑人終於獲得自由	20 
23 火雞炒時蔬 西蘭花+ 糙米飯 梨 	24 < > 全麥潛艇堡肉丸三明治 佐 意式紅醬及莫札瑞拉起司 焗飯 橙子+	25 杏桃烤雞 雜菜+* 菠菜時蔬沙拉 全麥餐包 哈密瓜+	26  韓式嫩豆腐鍋 調味菠菜* 醃蘿蔔 糙米飯 草莓+	27
30 雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄* 番茄湯 奇異果+		 LOVE IS LOVE ~愛就是愛~	每个餐点将配有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