



營養教育



維生素A

什麼是維生素A?

維生素A是一種脂溶性的維生素，主要的功能是維持健康的視力。維生素A的來源可以是動植物任一種。維生素A也可以由植物中含有的胡蘿蔔素取出製成。大部分的鮮紅，鮮黃，鮮橘色及深綠色的蔬菜水果都含有胡蘿蔔素。

您知道嗎?

Spectrum 午餐計畫的餐點每星期最少3次會提供您每日所需1/3以上的維生素A。

每月菜單上標註有 * 符號的菜色是我們富含維生素A的標誌。

維生素A 有哪些益處?

- 維持健康的視力及夜視能力
- 抑制發炎
- 維持健康的皮膚及骨骼
- 幫助細胞成長及分裂
- 心臟，肺臟，腎臟及其他內臟成長所需的重要組織成分

維生素A 有哪些來源?

紅椒，胡蘿蔔，哈密瓜，球芽甘藍，甜番薯，蛋類，動物肝臟，杏桃，添加維生素A的牛奶，南瓜，鱈魚及其他。



用以下幾種方式將維生素A 加入您的日常飲食:

- 煮菜時用番薯取代土豆
- 將深綠蔬菜，如菠菜加入雞蛋，湯類，飯類，或麵類料理中一起烹煮
- 用胡蘿蔔及紅椒條或是杏桃乾來當每日的點心
- 將南瓜泥罐頭加入蛋糕或是鬆餅裡烘烤

來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics
and
Understanding Nutrition
by Whitney 及 Rolfes

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年5月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+</p>  <p>May Day</p> <p>1</p>	<p>亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果</p> <p>2</p>	<p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅 鮮果</p> <p>3</p>	<p>烤魚佐檸檬優格醬汁 球芽甘藍+ 胡蘿卜青豆* 短意麵 鮮果</p>  <p>4</p>	<p>Cinco de Mayo</p> <p>塔可湯 黑豆 香菜飯 鮮果+ 甜點</p>  <p>5</p>
<p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p> <p>8</p>	<p>包心菜捲湯(主菜) **+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果</p> <p>9</p>	<p>烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>  <p>10</p>	<p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 時蔬沙拉* 鮮果</p> <p>11</p>	<p>大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 紅蘿卜* 糙米飯 鮮果+</p> <p>12</p>
<p>照燒雞 球芽甘藍+ 中式時蔬** 蔬菜咖哩 鮮果</p> <p>15</p>	<p>主廚沙拉* 全麥餐包 鮮果+ 甜點</p>  <p>16</p>	<p>杏桃烤雞 雜菜** 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果+</p> <p>17</p>	<p>鮭魚三明治佐全麥麵包及生 菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜湯** 鮮果</p> <p>18</p>	<p>拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式 包心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米 鮮果+</p> <p>< > 19</p>
<p>酸豆檸檬香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p> <p>22</p>	<p>蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p> <p>23</p>	<p>時蔬雜燴** 每日沙拉* 糙米飯 鮮果</p> <p>24</p>	<p>西南式雞肉沙拉** 扁豆及黑豆湯+ 玉米片 鮮果</p>  <p>25</p>	<p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p> <p>26</p>
<p>甜點</p> <p>MEMORIAL DAY</p>  <p>悼念日 弔念 & 銘記</p> <p>29</p>	<p>雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+</p> <p>30</p>	<p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p> <p>31</p>	<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>Me餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 素食日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫。其他疑問請洽中央廚房: (510) 785-1997 Program manager, Becky Bruno: BBruno@SpectrumCS.org