



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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		1 醬燉豬肉 清蒸青江菜+* 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果 	2 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅 蘿蔔+* 鮮果	3 希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 短意麵 冷甜菜及大蒜沙拉 鮮果
6 烤土豆與燴時蔬+ 西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果	选举日 7 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+ 	8 墨式魚肉塔可餅佐包心 菜沙拉+ 黑豆 阿茲提克湯+* 鮮果	9 烤雞 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果	假日 10 
13 燉雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+ 	14 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果	15 乾酪紅醬雞肉意麵 紅萝卜* 凱薩沙拉 鮮果+	16 烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯+* 鮮果	17 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果
20 西南烤鱼 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果	21 焗烤蔬菜煲+* 佐古斯米及 Yum 醬 鮮果	节日大餐 22 烤火雞佐肉汁 土豆泥 四季豆 蔓越莓醬 全麥餐包, 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)	假日 23 感恩节快乐 	假日 24
27 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	28 檸檬酸豆圓鱈 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+	29 時蔬雜燴+* 西蘭花+ 糙米飯 鮮果 	30 意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 素食日

營養教育



您知道嗎？

Spectrum 的餐點中時常使用根菜類。

- 最常見的包括馬鈴薯，洋蔥以及紅蘿蔔。
- 我們的薑汁牛肉褒裡面含有許多鮮薑，極其營養。
- 這個月我們將鮮推出”焗烤蔬菜煲”裡面含有番薯及洋蔥以及各種蔬菜。

資料來源:

Today's Dietitian &
Harvard Health

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年11月

根菜類

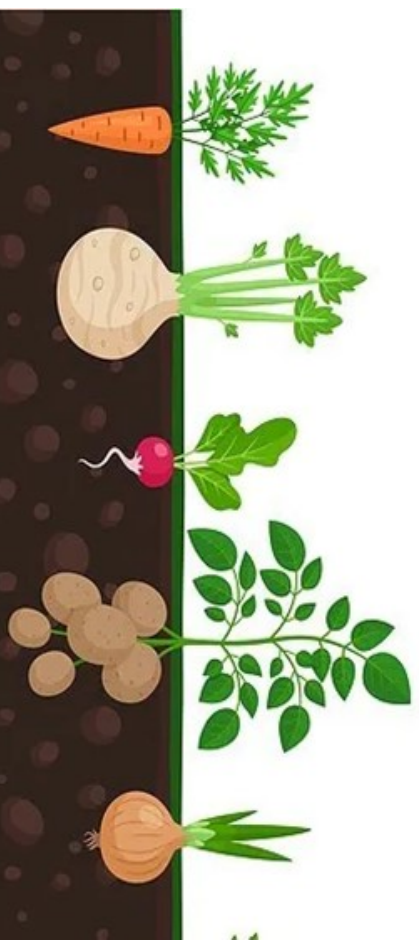
根菜類是植物生長於土中的根莖部位。根菜類包括 塊莖，球根，根莖 以及根莖。

根菜類包括

洋蔥，大蒜，薑，芋頭，菱角，馬鈴薯，番薯，甜菜，燕菁甘藍，紅蘿蔔，等等！

根菜類的益處

根菜類很營養，富含纖維，抗氧化劑，維生素及礦物質。



根菜類聚光焦點:

大蒜 能幫助降低血壓，對抗某些種類的癌細胞，並且增強免疫系統功能。

薑 最廣為人知的效果為抗噁心，但同時也是抗炎，抗氧化劑並能幫助消化。

如何將根菜類帶入您的飲食生活:

- 將根菜類拌入香草及橄欖油放入烤箱烘烤。
- 切塊放入湯品中。
- 水煮後將根菜類壓制成泥狀，如馬鈴薯泥，甜菜泥。