

日期	星期	主食	菜		餛		食物份數							供應量			喜 歡 ？					備 註				
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	全穀根莖類	豆及肉蛋類	低脂乳品類	蔬 菜 類	水 果 類	果 糖 類	油 脂 類	熱 量	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3		討 厭 2	很 討 厭 1		
																									過 多	剛 好
1月4日	一	白飯	黑胡椒豬柳	豬柳 洋蔥 紅蘿蔔	50 12 4	黑胡椒醬 綠豆芽	2桶 11																	本校使用國產豬肉		
			紅燒油豆腐	小三角油腐 黑木耳 白蘿蔔	30 6 16			5.4	3.0	0.0	1.3	0.0	2.5	748.0												
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5																					
			南瓜山藥湯	南瓜 山藥 大白菜	6 24 6	大骨	6																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 山藥含有豐富的黏液蛋白，對人體有特殊的保健作用，可以維持血管彈性，防止脂肪沉積血管。</p>																										
1月5日	二	十穀飯	豆瓣魚丁	魚丁 板豆腐 黑木耳 紅蘿蔔	57 16.8 2 4	青蔥 薑片 不辣豆瓣醬	1 1 1箱																	本校使用國產豬肉		
			菇燴冬瓜	冬瓜 肉羹 紅蘿蔔	52 10 3	鴻喜菇	6																			
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.4	2.5	0.0	1.6	0.0	2.5	718.0												
			豬血湯	豬血 黑酸菜 沙茶醬	25.8 10 1桶																					
<p><b>老師的叮嚀</b> 雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。</p>																										
1月6日	三	麵食	大滷麵	中粗烏龍麵 紅蘿蔔 豬肉絲 生豆包	91.2 3 16 4	大白菜 黑木耳 筍籤	25 5 9																	本校使用國產豬肉		
			茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋泡包	770顆 8盒	提前送 提前送		5.0	1.7	0.0	1.3	1.0	2.5	682.5												
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																					
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 102份																					
<p><b>老師的叮嚀</b> 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。</p>																										
1月7日	四	白飯	京醬雞丁	清胸肉丁 油豆腐丁 洋蔥	52 14 8	黑木耳 甜麵醬	4 1箱																	本校使用國產豬肉 (中華) 豆漿 102份		
			蕃茄炒蛋	雞蛋 蕃茄 青蔥	30 27 1			5.0	2.2	0.0	1.5	0.0	4.3	746.0												
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																					
			金菇豆腐湯	金針菇 板豆腐 芹菜珠	19 14.4 0.9	大骨	6																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質，故被稱作「理想的營養庫」。雞蛋中含有豐富的DHA和卵磷脂等，能健腦益智，對於發育中的兒童，是補充營養的良好食材。</p>																										
1月8日	五	白飯	五更腸旺	豬肉片 凍豆腐 鴨血	43 11 19	白酸菜 青蔥 黑木耳	10.9 0.8 2																	本校使用國產豬肉 (德和) 優酪乳 406份 (中山) 優酪乳 95份		
			開陽高麗	高麗菜 蝦米 紅蘿蔔	55 1 2			5.4	2.7	0.0	2.0	0.0	2.5	743.0												
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																					
			馬鈴薯蔬菜湯	馬鈴薯 蕃茄 紅蘿蔔	17 11 5	洋蔥	8																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。</p>																										
<p><b>營養標準參照</b></p>			<p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p>																							<p>備 註</p>

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

日期	星期	主食	菜		餡		食物份數							供應量			喜歡?					備註	
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀類 穀類	豆及 內含蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡 5	喜歡 4	尚可 3	討厭 2		很討厭 1
1月11日	一	白飯	香酥雞翅	雞翅 蒜粗 麵粉	770支 1 6	地瓜粉	6															本校使用國產豬肉	
			麻婆豆腐	豬絞肉 板豆腐 不辣豆瓣醬	9 110.4 2箱			5.0	3.5	1.0	1.5	0.0	2.5	882.5									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5																		
			海帶鮮湯	黃豆芽 海帶絲 小排丁	17 8 13	青蔥	0.5																
<b>老師的叮嚀</b> 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱氨酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。																							
1月12日	二	十穀飯	日式薑汁燒肉	豬肉片 洋蔥 番茄	54 8 8	薑泥	0.8														本校使用國產豬肉		
			魚干瓠瓜	扁蒲 小魚干	61 1			5.0	2.6	0.0	1.6	0.0	2.5	697.5									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																		
			海芽味噌湯	海帶芽 味噌 板豆腐	0.9 3箱 21.6																		
<b>老師的叮嚀</b> 番茄內含有抗氧化物番茄紅素，能有效預防前列腺癌以及抵抗皮膚被紫外線曬傷。																							
1月13日	三	米食	鳳梨肉絲炒飯	洋蔥 豬肉絲 雞蛋 冷凍玉米粒	11 11 15 8	冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 鳳梨罐頭	5 8 2桶														本校使用國產豬肉		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.5	1.0	0.0	1.0	1.0	2.0	635.0									
			銀羅貢丸湯	芹菜珠 貢丸 白蘿蔔	1 20 9																		
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 102份																		
<b>老師的叮嚀</b> 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。																							
1月14日	四	白飯	咖哩雞丁	清胸肉丁 紅蘿蔔 洋蔥	48 5 9	馬鈴薯 咖哩粉	24 2盒														本校使用國產豬肉 (中華)鮮奶102份		
			麻油杏鮑菇	杏鮑菇 素腰花 枸杞	41 16 0.5	老薑 麻油	0.5 1桶	5.9	1.6	0.0	1.3	0.0	3.0	697.5									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																		
			紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 青蔥	5包 15 0.6	大骨	7																
<b>老師的叮嚀</b> 咖哩粉中含有的薑黃素，失智症患者腦中有澱粉狀蛋白質沉澱，會造成腦神經細胞及血管細胞的死亡，而薑黃素可抑制這種情形。																							
1月15日	五	白飯	回鍋肉片	豬肉片 高麗菜 豆干片	48 19 13	甜麵醬 不辣豆瓣醬	1箱 1箱														本校使用國產豬肉 (德和)豆漿405份 (中山)豆漿95份		
			小瓜甜條	小黃瓜 甜不辣條 紅蘿蔔	46 10 3			6.1	2.4	0.0	0.8	0.0	2.5	697.5									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																		
			銀蘿玉米湯	新鮮玉米條 白蘿蔔	27 19																		
<b>老師的叮嚀</b> 小黃瓜含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。																							
<b>營養標準參照</b>		<b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b>																					

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

日期	星期	主食	菜		餚							供應量			喜歡?					備註				
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	食物份數							過多	剛好	不足	很喜歡 5	喜歡 4		尚可 3	討厭 2	很討厭 1	
								全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅	果種子類										熱量
1月18日	一	白飯	脆瓜肉燥	豬絞肉 豆干丁 碎花瓜	36 22 12																	本校使用國產豬肉		
			白菜粉絲煲	冬粉 黑木耳 紅蘿蔔	9 2 2	大白菜 鮮香菇	36 4	5.3	2.7	0.0	1.5	0.0	2.5	723.5										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 2																			
			雙色蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 芹菜球	30 3 1	排骨	8																	
<b>老師的叮嚀</b>			紅蘿蔔有護眼、強肝、防癌、抗衰老、增強免疫力、保護呼吸道及促進兒童生長等功用，對人體健康而言是很重要的蔬菜之一。																					
1月19日	二	十穀飯	親子雞肉丼	清胸肉丁 雞蛋 洋葱	48 18 14	柴魚片	2包																	
			紅絲炒花椰	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔	31 30 2			7.7	2.4	0.0	1.6	0.0	2.5	871.5										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																			
			綠豆芋圓湯	綠豆 芋圓 二砂糖	16 16 14	提前送																		
<b>老師的叮嚀</b>			綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素A、B群、E的綠豆，對於抗衰老及養顏美容多有助益。																					
1月20日	三	休業式																						
<b>老師的叮嚀</b>																								
1月21日	四																							
<b>老師的叮嚀</b>																								
1月22日	五																							
<b>老師的叮嚀</b>																								
<b>營養標準參照</b>			<b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b>																					

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣