

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	喜歡	尚可		討厭	很討厭				
								全穀類 豆類	豆 肉 蛋類	低 脂 乳 品類	蔬 菜 類	水 果 類	其 他	蛋 油 類										其 他	熱 量	5	4
2月15日	一	白飯																									
老師的叮嚀																											
2月16日	二																										
老師的叮嚀																											
2月17日	三																										
老師的叮嚀																											
2月18日	四	白飯	客家小炒	芹菜 豆干片 蘿蔔乾	11 23 10	乾魷魚絲 豬肉絲	1.4 40																			本校使用國產豬肉	
			菇炒高麗	高麗菜 鴻喜菇	53 9																						
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 3			5.0	1.8	0.0	2.3	0.0	3.0	677.5													
			草菇海帶湯	鴻喜菇 乾海帶芽 薑絲	7 0.9 0.4	板豆腐 大骨	18.4 7																				
老師的叮嚀 高麗菜含有較多的微量元素錳，可以促進人體物質代謝；兒童體內物質代謝特別旺盛，對其發育與成長大有益處。																											
2月19日	五	白飯	烤麩燒肉	烤麩 黑木耳 白蘿蔔	6 4 17	紅蘿蔔 豬肉丁	2.7 50																			本校使用國產豬肉	
			蕃茄炒蛋	蕃茄 雞蛋 蕃茄醬	18 43 1桶			5.5	2.9	1.0	1.5	0.0	2.3	863.5													
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																						
			酸辣湯	板豆腐 金針菇 筍簽	14.4 8 4	黑木耳 豬血 豬肉絲	2 10.2 4																				
老師的叮嚀 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。																											
2月20日	六	白飯	日式照燒雞	清胸肉丁 洋蔥 紅蘿蔔	55 11 5	冷凍玉米粒 小黃瓜 日式醬油	6 10 6瓶																				
			豆包銀芽	豆芽菜 韭菜 黑木耳	42 2 1	生豆包	2																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.0	2.8	0.0	1.6	0.0	2.5	712.5													
			紫菜魚丸湯	魚丸 紫菜	15 5包																						
老師的叮嚀 豆芽菜富含膳食纖維，是便秘患者的健康蔬菜之一，有預防消化道癌症的功效。豆芽菜也是自然食用主義者所推崇的食品之一！																											
營養標準參照										衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																	

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 類	熱 量													
2月22日	一	白飯	蘑菇醬雞丁	火腿丁 紅蘿蔔 洋蔥	60 5 12	蒜粗 豆干片 蘑菇醬	0.7 10 1桶	5.0	2.2	0.0	2.2	0.0	2.5	682.5											本校使用國產豬肉		
			什錦炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 蒜粗	50 2 0.5	魚板 絲 黑木耳	6 4																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5																						
			蕃茄豆芽湯	黃豆芽 蕃茄 大骨	14 19 7																						
<p>老師的叮嚀 蕃茄紅素是使蕃茄呈現紅色的天然色素，也是重要的抗氧化物，可以消除體內的自由基及保護心血管。</p>																											
2月23日	二	十穀飯	海結燒肉	豬肉丁 海帶結 紅蘿蔔	50 21 10			5.5	2.1	1.0	2.5	0.0	2.5	837.5												本校使用國產豬肉	
			九片黃瓜	大黃瓜 貢丸 紅蘿蔔	57 7 2																						
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																						
			金針湯	乾金針 薑絲 雞架	1.1 1 7	金針菇	12																				
<p>老師的叮嚀 大黃瓜含有相當豐富的鉀，能加速血液新陳代謝，經常食用可增進肌肉組織的生長發育。</p>																											
2月24日	三	米食	客家炒板條	板條 綠豆芽 豬肉片 韭菜	87 11 28 3	蝦米 生香菇 紅蘿蔔	0.5 3 3	5.0	1.8	0.0	1.8	1.0	2.0	644.0												本校使用國產豬肉	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																						
			味噌豆腐湯	板豆腐 青蔥 味噌	19.1 1 3箱	海帶芽 柴魚片	0.3 1包																				
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 100份																						
<p>老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力</p>																											
2月25日	四	白飯	義式燉雞	清胸肉丁 馬鈴薯 蒜仁	52 21 1	洋蔥 義式香料 蕃茄醬	11 1包 2桶	6.0	2.4	0.0	1.5	0.0	2.5	702.0													(中華)鮮奶102份
			素炒小瓜	杏鮑菇 小黃瓜 冷凍玉米粒	8 41 9																						
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																						
			紅豆脆圓湯	紅豆 脆圓 二砂糖	13 9 15																						
<p>老師的叮嚀 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。</p>																											
2月26日	五	白飯	梅干扣肉	豬肉丁 紅蘿蔔 梅干菜	52 7 3	筍乾 五香粉	19 1盒	5.2	2.3	0.7	2.1	0.0	2.5	785.5													本校使用國產豬肉
			白菜滷	大白菜 新鮮芋頭 生香菇	53 15 3	紅蘿蔔	5																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																						
			清瓜野菇湯	大黃瓜 金針菇 黑木耳	23 6 5	雞架 紅蘿蔔	5 3																				
<p>老師的叮嚀 水溶性纖維豐富是黑木耳的重要特色，能夠刺激腸道蠕動，幫助排便及預防便秘，還有降低膽固醇的效果。</p>																											
<p>營養標準參照 衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</p>																											

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣