

日期	星期	主食	菜		餚		食物份數							供應量			喜歡?					備註			
			菜名	材料	公斤	材料	公斤	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭		很討厭		
																								5	4
12月7日	一		咖哩雞丁	雞腿仁丁 紅蘿蔔 洋蔥	48 5 9	馬鈴薯 咖哩粉	24 2																		
			玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 青蔥	39 15 1			5.0	2.8	0.0	1.3	1.0	2.5	765.0											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																				
			大瓜金菇湯	大黃瓜 紅蘿蔔 金針菇	30 2 7																				
老師的叮嚀			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。																						
12月8日	二	十穀飯	冰糖豬腳	豬腳丁 豬肉丁 八角	31 41 0.3	冰糖	1包																		
			培根高麗菜	高麗菜 紅蘿蔔 碎培根	55 6 4			5.3	2.6	1.0	1.4	0.0	2.5	833.5											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																				
			綠豆粉圓湯	綠豆 粉圓 二砂糖	9 11 15	提天送																			
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。																						
12月9日	三	麵食	米苔目湯	米苔目 豬肉絲 生香菇 豆芽菜	91 21 3 19	紅蘿蔔 芹菜 魚板絲	3 2 3包 8																		
			芝麻包	芝麻包	766個			5.5	1.5	0.0	1.6	1.0	2.5	710.0											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																				
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 100份																				
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力																						
12月10日	四	白飯	洋芋燒雞	雞腿仁丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	37 18 2	雞胸丁 洋蔥	18 8																(中華) 豆漿 100份		
			小瓜炒竹輪	小黃瓜 竹輪 紅蘿蔔	46 10.4 3			5.3	2.5	0.0	1.2	0.0	2.5	701.0											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5																				
			紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 青蔥	5包 15 0.6	大骨	7																		
老師的叮嚀			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。																						
12月11日	五	白飯	茄汁魚丁	魚丁 冷凍青花柳菜 洋蔥	53 19 4	蕃茄醬	2桶																(德和) (中山) 優酪乳 406份		
			蘿蔔花生麵輪	白蘿蔔 熟花生 麵輪	31 8 9			5.0	2.5	0.0	1.5	0.0	3.3	723.5											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																				
			酸辣湯	板豆腐 金針菇 筍簽	10.6 7 4	黑木耳 紅蘿蔔 雞蛋	2.8 2 9																		
老師的叮嚀			白蘿蔔含有豐富的粗纖維，可促使腸胃蠕動，防止便秘。但白蘿蔔屬涼性蔬菜，體質虛弱的人應煮熟食用。																						
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																						

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長

日期	星期	主食	菜 餚										供應量			喜 歡 ？					備 註								
			菜 名	材 料	公 斤	材 料	公 斤	食 物 份 數							過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可		討 厭	很 討 厭						
								全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	類 油 脂 類	其 他 類										熱 量					
12月14日	一	白飯	鳳梨洋蔥燒肉片	豬肉片 鳳梨罐頭 洋蔥	48 14 15	紅蘿蔔 青椒	3 5															718.5							
			洋芋燴三色	冷凍玉米粒 馬鈴薯 冷凍毛豆仁	21 19 11			5.3	2.5	0.0	1.9	0.0	2.5																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5																								
			大黃瓜湯	大黃瓜 薑片 魚板	33 0.5 11																								
老師的叮嚀			馬鈴薯營養價值很高，含有澱粉、蛋白質、多種維生素、鐵、鈣及磷，其蛋白質屬於完全蛋白，能有效被人體吸收。																										
12月15日	二	十穀飯	宮保雞丁	雞腿仁 四分干 青蔥	49 17 1	油花生 大辣椒	8 0.5															819.0							
			豆薯炒蛋	豆薯 雞蛋 紅蘿蔔	36 18 5			5.5	2.8	0.7	1.1	0.0	2.5																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																								
			海味排骨	排骨 海帶根 薑絲	14 11 0.5	黃豆芽	11																						
老師的叮嚀			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。																										
12月16日	三	米食	虱目魚粥	虱目魚 高麗菜 洋蔥 洗選蛋 紅蘿蔔	17 21 6 11 4	花枝羹 油蔥酥 小魚干 芹菜	5 1.8 0.4 2															737.5							
			鮮肉包	鮮肉包	766個			6.0	1.5	0.0	1.3	1.0	2.5																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																								
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 100份																								
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。																										
12月17日	四	白飯	蜜汁地瓜燒雞	雞腿仁 地瓜 青蔥	48 30 0.5	蜂蜜	2桶															839.5							(中華) 鮮奶 100份
			白菜滷	生豆包 大白菜 金針菇	8 44 4	生香菇 黑木耳	5 5																						
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																								
			番茄蛋花湯	青蔥 雞蛋 番茄	0.5 24 12																								
老師的叮嚀			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。																										
12月18日	五	白飯	香菇滷肉燥	豬絞肉 豆干 乾香菇	48 8 0.3	油蔥酥	1包															731.5							(德和) 豆漿 405份 (中山) 豆漿 95份
			蟹味粉絲煲	蟹味棒 冬粉 青蔥	4 12 1	不辣豆瓣醬 高麗菜	1箱 18																						
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.7	2.5	0.0	1.3	0.0	2.5																
			南瓜湯	南瓜 洋蔥 紅蘿蔔	30 8 2	大骨	6																						
老師的叮嚀			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。																										
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																										

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長



日期	星期	主食	菜		餚		食物份數							供應量			喜歡?					備註					
			菜名	材料	公斤	材料	公斤	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	類油脂類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭		很討厭				
																								5	4	3	2
1 2 2 8 日	一	白飯	雞肉壽喜燒	雞腿仁丁 高麗菜 洋蔥	49 15 11	味霖 白芝麻 紅蘿蔔	2 0.6 2																				
			沙茶豆腐煲	板豆腐 寬粉 紅蘿蔔	38.4 8 4	沙茶醬	1																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 5			7.0	2.2	0.0	1.5	0.0	2.5	805.0													
			冬瓜排骨酥湯	排骨酥 冬瓜 香菜	14 35 1																						
老師的叮嚀			豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，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 2 2 9 日	二	十穀飯	地瓜毛豆燉肉	豬肉丁 地瓜 紅蘿蔔	40 27 3	蒜粗 冷凍毛豆仁	0.5 5																				
			什錦炒白菜	大白菜 大百頁結 紅蘿蔔	48 5 3	冷凍玉米粒	4																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.4	2.2	0.7	1.3	0.0	2.5	772.0													
			金耳蘿蔔味噌湯	金針菇 白蘿蔔 味噌	8 34 3盒																						
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力																								
1 2 3 0 日	三	米食	炒粿仔條	板條 豬肉絲 紅蘿蔔 高麗菜	94.8 21 4 28	黑木耳	5																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送			5.6	2.5	0.0	1.7	1.0	2.5	794.5													
			玉米山藥湯	山藥 冷凍玉米塊	15 27																						
			水果	德和 中山 中華	405份 95份 100份																						
老師的叮嚀			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。																								
1 2 3 1 日	四	白飯	三色雞丁	雞腿仁丁 洋蔥 冷凍毛豆仁	19 3 3	老薑 冷凍玉米粒	0.4 4																				
			珍珠扒海絲	海帶絲 熟花生 蒜粗	12 4 0.1	金針菇	1																				
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	26 不用送			5.8	2.3	0.0	1.6	0.0	3.1	752.0													
			羅宋湯	洋蔥 蕃茄 馬鈴薯	3 5 10	紅蘿蔔 蕃茄醬	1 1桶																				
老師的叮嚀			海帶絲是海帶的一種，故營養功能與海帶一樣。含有豐富的鈣質，可以強化骨骼和牙齒，發育中的幼童與青少年可多食用。																								
1 月 1 日	五	元旦																									
老師的叮嚀																											
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																								

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長