



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油類類(份)	熱量(大卡)	
1	一	麥片飯 白米, 麥片	咖哩雞 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	香香滷味 海帶, 紅蘿蔔, 黑輪	季節時蔬	冬瓜西米露 冬瓜磚, 西谷米	水果	5	2.1	1.6	1	0	2.3	711
2	二	糙米飯 白米, 糙米	回鍋肉 肉片, 高麗菜	番茄炒蛋 番茄, 蛋	季節時蔬	日式味噌湯 板豆腐, 金針菇	水果	4.5	2.5	1.8	1	0	2.4	716
3	三	胚芽飯 白米, 胚芽	沙茶魚丁 魚丁, 豆薯	蝦皮蒲瓜 蝦皮, 蒲瓜	季節時蔬	大滷湯 鮮筍, 紅蘿蔔, 木耳	水果	4.6	2.1	1.9	1	0	2.2	686
4	四	白米飯 白米	塔香三杯雞 胸丁, 腿排丁, 九層塔	鮮蔬粉絲 冬粉, 豆芽菜	季節時蔬	枸杞黃瓜湯 大黃瓜, 枸杞	水果	4.7	2.2	1.8	1	0	2.2	698
5	五	上海菜飯+香滷豬排+季節時蔬+肉骨茶湯 白米, 高麗菜, 絞肉+豬排*1+季節時蔬+白蘿蔔, 大骨					鮮奶	4.6	2.3	1.7	0	1	2.3	761
8	一	中秋節放假一天												
9	二	白米飯 白米	柳葉魚*2 柳葉魚*2	咖哩炒蛋 蛋, 洋蔥, 馬鈴薯	季節時蔬	薑絲海芽湯 海芽	水果	4.8	2.4	1.6	1	0	2.6	733
10	三	五穀飯 白米, 雜糧	咕咾肉 肉角, 洋蔥	五彩茼蒿 茼蒿, 豆薯, 木耳, 西芹, 豆仁	季節時蔬	摩摩喳喳 地瓜, 西谷米	水果	4.9	2	1.7	1	0	2.2	695
11	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜燒雞丁 胸丁, 腿排丁, 鮮筍	關東煮 油豆腐, 紅蘿蔔	季節時蔬	白菜三絲湯 大白菜, 金針菇, 乾香菇	優酪乳	4.5	2.3	1.9	0	1	2.3	759
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	京醬肉絲 肉絲, 洋蔥	培根高麗菜 培根, 高麗菜	季節時蔬	羅宋湯 白蘿蔔, 番茄	水果	4.5	2	1.9	1	0	2.4	681
15	一	白米飯 白米	茄汁油豆腐 油豆腐, 大白菜, 素獅子頭	蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋/洋蔥, 蛋	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4.7	2.4	1.9	1	0	2.4	725
16	二	小米飯 白米, 小米	香菇瓜仔肉 絞肉, 乾香菇, 白蘿蔔	西芹甜不辣 甜不辣條, 西芹	季節時蔬	筍香羹湯 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	優酪乳	4.7	2.3	1.8	0	1	2.3	770
17	三	紫米飯 白米, 紫米	高麗菜雞丁 胸丁, 腿排丁, 高麗菜	玉米三色 玉米粒, 鮮筍, 紅蘿蔔	季節時蔬	海帶大骨湯 海帶, 大骨	水果	4.6	2.1	1.8	1	0	2.3	688
18	四	台式炒麵+旗魚條*2+季節時蔬+紅豆麥片湯 麵, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 豆芽菜+旗魚條*2+季節時蔬+紅豆, 麥片					水果	4.9	2.2	1.7	1	0	2.5	723
19	五	胚芽飯 白米, 胚芽	麻醬燒雞 胸丁, 腿排丁, 馬鈴薯	蝦香黃瓜 大黃瓜, 蝦皮	季節時蔬	玉米大骨湯 玉米粒, 大骨, 白蘿蔔	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.4	700
22	一	小米飯 白米, 小米	味噌肉片 肉片, 大白菜	蒸蛋/洋蔥炒蛋 蛋/洋蔥, 蛋	季節時蔬	海芽湯 海芽	水果	4.5	2.4	1.8	1	0	2.4	708
23	二	茄汁蛋炒飯+芝香腿排+季節時蔬+綠豆薏仁湯 白米, 豆仁, 洋蔥, 玉米粒+腿排*1+季節時蔬+綠豆, 洋蔥仁					水果	4.8	2.2	1.6	1	0	2.3	705
24	三	燕麥飯 白米, 燕麥粒	宜蘭卜肉 肉絲, 地瓜	泰式寬粉 寬粉, 洋蔥, 九層塔	季節時蔬	鮮菇蔬菜湯 鮮菇, 高麗菜	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.5	711
25	四	白米飯 白米	雞肉親子丼 胸丁, 腿排丁, 蛋	針菇雙芽 金針菇, 黃豆芽, 豆芽菜	季節時蔬	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔, 枸杞	優酪乳	4.5	2.2	1.9	0	1	2.3	751
26	五	麥片飯 白米, 麥片	酸甜雞丁 胸丁, 腿排丁, 洋蔥, 鳳梨	拌炒馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節時蔬	筍片大骨湯 鮮筍, 大骨	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.3	695
29	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	醬燒肉絲 肉絲, 紅人絲	蒜香海根 海根	季節時蔬	白菜味噌湯 大白菜, 金針菇	水果	4.5	2	1.9	1	0	2.2	672
30	二	白米飯 白米	麥克雞塊*3 雞塊*3	豆瓣干丁 紅蘿蔔, 豆仁, 干丁	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	優酪乳	4.8	2.3	1.6	0	1	2.6	786

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

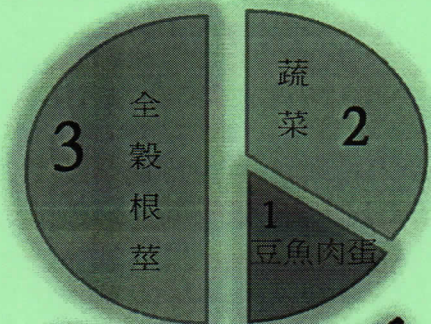
營養生活小常識-人人都是打菜小高手

定量打菜恰恰好

打菜體積比例例-321

全穀根莖：蔬菜：豆魚肉蛋 = 3:2:1

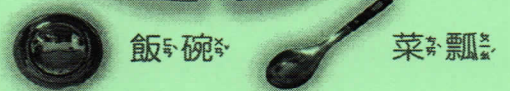
年級	主食	主菜	副菜	青菜	湯品
一、二、三	一滿碗	一片(個) 或一菜瓢	一滿瓢	一滿瓢	1/3碗料
四、五、六	一尖碗	一片(個) 或一菜瓢	一滿瓢	一尖瓢	1/3碗料



打菜詩

打菜打飯細思量
肉類份量應恰當
副菜一個打菜瓢
定量打菜恰恰好

主食吃滿一碗飯
豆魚肉蛋一樣好
青菜一瓢再一瓢
均衡飲食好度量





日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果
1	一	麥片飯	咖哩豆包	香香滷味	季節時蔬	冬瓜西米露	水果
2	二	糙米飯	回鍋干片	塔香鮮筍	季節時蔬	日式味噌湯	水果
4	四	白米飯	三杯油腐	鮮蔬粉絲	季節時蔬	枸杞黃瓜湯	水果
5	五	上海菜飯+清蒸高麗菜捲+季節時蔬+肉骨茶湯					優酪乳
8	一	中秋節放假一天					
9	二	白米飯	蚵仔酥	咖哩洋芋	季節時蔬	薑絲海芽湯	水果
11	四	蕎麥飯	黑干杏鮑菇	關東煮	季節時蔬	白菜三絲湯	鮮奶
12	五	胚芽飯	照燒麵腸	素火腿高麗	季節時蔬	羅宋湯	水果
15	一	白米飯	茄汁油腐	脆炒黃芽	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果
16	二	小米飯	醬瓜豆腐	西芹甜不辣	季節時蔬	筍香羹湯	優酪乳
18	四	台式炒麵+台式臭豆腐+季節時蔬+紅豆麥片湯					水果
19	五	胚芽飯	香滷鮮菇	彩繪黃瓜	季節時蔬	玉米湯	水果
22	一	小米飯	味增燒百頁	塔香茄子	季節時蔬	海芽湯	水果
23	二	茄汁蛋炒飯+酸菜麵腸+季節時蔬+綠豆薏仁湯					水果
25	四	白米飯	五香花干	針菇雙芽	季節時蔬	枸杞蘿蔔湯	優酪乳
26	五	麥片飯	咖哩凍腐	沙茶玉段	季節時蔬	筍片湯	水果
29	一	芝麻飯	醬燒豆腸	蒜香海根	季節時蔬	白菜味噌湯	水果
30	二	白米飯	素雞塊*3	豆瓣干丁	季節時蔬	玉米濃湯	優酪乳

營養生活小常識-人人都是打菜小高手

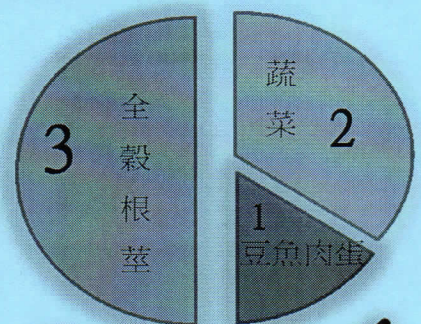
以上使用之豆製品皆由食品級基因改造黃豆製成

定量打菜恰恰好

打菜體積比例 321

全穀根莖 : 蔬菜 : 豆魚肉蛋 = 3 : 2 : 1

年級	主食	主菜	副菜	青菜	湯品
一、二、三	一滿碗	一片(個) 或一菜瓢	一滿瓢	一滿瓢	1/3碗料
四、五、六	一尖碗	一片(個) 或一菜瓢	一滿瓢	一尖瓢	1/3碗料



打菜詩

打菜打飯細思量
 主食吃滿一碗飯
 肉類份量應恰當
 豆魚肉蛋一樣好
 副菜一個打菜瓢
 青菜一瓢再一瓢
 定量打菜恰恰好
 均衡飲食好度量

