



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白肉類 (份)	蔬菜 葉類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡	
2	四	五穀飯	燒素排*1	香菇冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、香菇)	有機油江菜	番茄豆腐湯 (豆腐、蕃茄)	水果			4.5	2.9	1.7	0.0	2.3	1.0	738.5	
3	五	茄汁燉飯 (白米、蕃茄、玉米、 香菇、毛豆仁)	義式香料油腐 (油豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	菠菜	芋香西米露 (芋頭、西谷米)	水果			4.4	2.8	1.7	0.0	2.5	1.0	733	
6	一	*香鬆飯	醬燒油腐 (油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇)	清炒四季豆 (四季豆、紅蘿蔔、木耳)	有機福山萵苣	酸辣湯 (豆腐、筍絲、金針菇 、木耳)			豆漿	4.1	1.3	1.0	0.0	2.4	0.0	518	
7	二	燕麥飯	茄汁蘭花乾*1	豆瓣茄子 (茄子)	有機小白菜	燒仙草芋圓 (芋圓、地瓜)		鮮奶		4.3	3.3	1.3	0.8	2.3	0.0	805	
8	三	鮮蔬粥 (白米、高麗菜、玉米 、香菇)	*花生麵筋 (麵筋、*花生)	*沙茶海絲 (海絲、紅蘿蔔、金針菇 、*素沙茶醬)	地瓜葉		水果			4.0	3.0	1.0	0.0	2.2	1.0	689	
9	四	南瓜飯	滷大溪豆乾 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	清炒大白菜 (大白菜、木耳、紅蘿蔔)	有機山茼蒿	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.0	3.4	1.1	0.0	2.3	1.0	726	
10	五	芝麻小米飯	麻婆豆腐 (豆腐、玉米、毛豆)	玉米冬瓜 (冬瓜、玉米)	青江菜	羅宋湯 (高麗菜、蕃茄)	水果			4.2	3.2	1.3	0.0	2.1	1.0	721	
13	一	地瓜飯	燒素排*1	白菜滷 (大白菜、肉絲、紅蘿蔔、 木耳、香菇)	有機荷葉白菜	蘿蔔枸杞湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.0	2.6	1.7	0.0	2.3	1.0	681	
14	二	茄汁義大利麵 (義大利麵、玉米、洋菇)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	小芋泥包*1	有機高麗菜	味噌海芽湯 (豆腐、海芽)			穀奶	4.5	2.5	1.1	0.0	2.3	0.0	634	
15	三	糙米飯	三色干丁 (干丁、洋芋、紅蘿蔔、毛豆)	醬燒海絲 (海絲、紅蘿蔔、金針菇)	油菜	冬瓜薑湯 (冬瓜、薑)	水果			4.2	3.2	1.5	0.0	2.1	1.0	726	
16	四	小米飯	藥膳凍腐 (洋芋、凍豆腐)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機菠菜	珍珠麥茶 (珍珠、麥茶)		鮮奶	堅果	5.0	2.8	1.9	0.8	2.0	0.0	817.5	
17	五	胚芽飯	茄汁凍豆腐 (豆腐、蕃茄、紅蘿蔔、杏鮑菇)	八角毛豆莢 (毛豆莢、八角)	小白菜	大滷湯 (金針菇、筍絲、木耳)	水果			4.0	3.0	1.8	0.0	2.3	1.0	714	
20	一	五穀飯	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁、絞肉)	三色豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、香菇)	高麗菜	*關東煮湯 (白蘿蔔、素丸、油豆腐)	水果			4.4	2.8	1.2	0.0	2.3	1.0	712	
21	二	寒假開始~~~祝寒假愉快!!!									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

【營養小教室 - 每天多喝水】

每日建議成人飲用6-8杯水(240 ml/杯) · 國小學童至少飲用1,500 ml(毫升)水 · 分次小口慢慢喝。

多喝開水可以避免血液太黏稠、減少熱量攝取，還可以維持恆定的體溫 · 夏天多喝水可以預防中暑。

並藉由排尿、流汗以及排便等方式，清除體內廢物 · 促進腸胃蠕動進而預防便秘，維持身體的健康。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62954-1.html>(參考資料：衛福部)



※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原