



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 類 穀類 (份)	豆魚 類 蛋白類 (份)	蔬菜 類 葉類 (份)	奶類 類 (份)	油脂類 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡
2	四	五穀飯	*醬燒年糕雞 (雞肉、豆薯、木耳、年糕、洋蔥、*白芝麻)	香菇培根冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、培根、香菇)	有機油江菜	番茄豆腐湯 (蕃茄、豆腐)	水果			4.5	2.9	1.7	0.0	2.3	1.0	738.5
3	五	茄汁燉飯 (白米、絞肉、蕃茄、洋蔥、玉米、香菇、毛豆)	*椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜)	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、*椰奶)	水果			4.4	2.8	1.7	0.0	2.5	1.0	733
6	一	*香鬆飯	*腰果香菇蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、海帶芽、*腰果)	醬燒油腐 (油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇)	有機福山萐	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	莎莎醬魚丁 (魚肉、洋芋、洋蔥、蕃茄、青椒)	洋蔥炒蛋 (雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔)	有機小白菜	燒仙草芋圓 (芋圓、地瓜)	水果			4.3	3.3	1.3	0.0	2.3	1.0	745
8	三	皮蛋瘦肉粥 (白米、高麗菜、玉米、皮蛋、絞肉、雞蛋、香菇)	滷雞翅*1	叉燒包*1	地瓜葉		水果			4.0	3.0	1.0	0.0	2.2	1.0	689
9	四	南瓜飯	鐵板肉柳 (豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥)	*海苔粉海鮮丸*2	有機山茼蒿	*味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)		鮮奶		4.0	3.4	1.1	0.8	2.3	0.0	786
10	五	芝麻小米飯	三杯雞 (雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)	麻婆豆腐 (豆腐、玉米、絞肉、毛豆)	青江菜	羅宋湯 (高麗菜、蕃茄、洋蔥)	水果			4.2	3.2	1.3	0.8	2.1	1.0	841
13	一	地瓜飯	栗子燒雞丁 (雞肉、紅蘿蔔、栗子、杏鮑菇)	白菜滷 (大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、香菇)	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)	水果			4.0	2.6	1.7	0.0	2.3	1.0	681
14	二	*白醬義大利麵 (義大利麵、玉米、洋蔥、絞肉、培根、洋菇、*奶奶)	日式炸豬排*1	小芋泥包*1	有機高麗菜	味噌海芽湯 (豆腐、海芽、*柴魚片)			穀奶	4.5	2.5	1.1	0.0	2.3	0.0	634
15	三	糙米飯	蔥油雞 (雞肉、木耳、玉米筍、紅蘿蔔、杏鮑菇)	鮮蔬炒蛋 (雞蛋、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆)	油菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨)	水果			4.2	3.2	1.5	0.0	2.1	1.0	726
16	四	小米飯	*沙茶海鮮羹 (*魚肉、*魷魚圈、筍、木耳、*沙茶醬)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機菠菜	珍珠鮮奶茶 (珍珠、麥茶、*奶奶)	水果		堅果	5.0	2.8	1.9	0.0	2.0	1.0	757.5
17	五	胚芽飯	花瓜絞肉 (豬肉、結頭菜、洋蔥、碎瓜)	茄汁凍豆腐 (豆腐、蕃茄、紅蘿蔔、杏鮑菇)	小白菜	大滷湯 (金針菇、筍絲、木耳)		鮮奶		4.0	3.0	1.8	0.8	2.3	0.0	774
20	一	五穀飯	蔥燒豆豉排骨 (豬肉、結頭菜、排骨)	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁、絞肉)	高麗菜	*關東煮湯 (白蘿蔔、*魚丸、油豆腐、*柴魚片)		鮮奶		4.4	2.8	1.2	0.8	2.3	0.0	772
21	二	寒假開始~~~祝寒假愉快!!!								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		副菜加工食品						
		1	3	4	5	12		豆麵類		魚肉蛋類	其他		油炸品	甜湯		

【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