

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐(依年級)			全穀 澱粉	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
								低	中	高					
2	五	白飯 白米88g	糖醋雞 雞肉70g, 地瓜20g, 蔬菜10g-燒	肉絲炒豆干 蔬菜30g, 豆干40g, 豬肉10g-炒	脆拌黃芽 黃豆芽55g, 紅蘿蔔10g-煮	順歷菠菜 80g	味噌湯 豆腐20g, 蔬菜10g, 味噌					5.2	2.8	2.0	731.5
5	一	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	蒲燒雞 雞肉70g, 蔬菜35g, 芝麻-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋40g, 紅蘿蔔25g-炒	炒高麗 高麗菜70g, 木耳5g-炒	有機 福山高高 80g	地瓜圓湯 地瓜20g, 地瓜圓20g					5.3	2.5	2.2	738
6	二	黃金栗香 炊飯 有機白米80g, 蔬菜25g, 栗子5g	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	醬炒素雞 素雞40g, 蔬菜30g-炒	紅絲花椰 花椰菜70g, 紅蘿蔔10g-煮	有機 小白菜 80g	海帶芽湯 海帶芽1g, 薑	水果	水果	水果		5.2	2.8	2.3	731.5
8	四	白飯 白米88g	京醬肉柳 豬肉70g, 洋蔥20g, 蔬菜10g-煮	◎關東煮 白蘿蔔40g, 米血20g, 虱目魚丸15g-煮	清炒時瓜 瓜果85g, 蔬菜5g-炒	有機 山高高 80g	蔬菜雞湯 高麗菜30g, 紅蘿蔔10g, 雞骨8g					5.2	2.8	2.8	731.5
9	五	芝麻飯 白米88g, 芝麻0.3g	奶香雞 雞肉70g, 南瓜10g, 蔬菜25g, 奶粉-煮	壽喜凍腐鍋 凍腐50g, 蔬菜25g-煮	乾煸四季 四季豆55g, 蔬菜10g, 豆酥粉-煮	順歷蔬菜 80g	蛋花湯 大白菜30g, 蔬菜7g, 雞蛋7g					5.4	2.4	2.3	735.5
12	一	茄汁 義大利麵 義大利麵80g, 蔬菜30g	香料烤翅腿X2 雞翅腿50gX2, 義大利香料-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋40g, 洋蔥25g-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔40g, 有機杏鮑菇20g, 海帶15g-煮	有機 荷蘭白菜 80g	小魚味噌湯 豆腐15g, 蔬菜10g, 小魚乾1g, 味噌					5.2	2.3	2.2	691.5
13	二	胚芽飯 有機白米80g, 胚芽米7g	打拋豬 豬肉65g, 豆干25g, 洋蔥8g, 番茄8g-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊20gX-烤	三色豆芽 綠豆芽60g, 紅蘿蔔7g, 木耳3g-煮	有機 高麗菜 80g	枸杞雞湯 蔬菜35g, 枸杞, 雞骨8g	水果	水果			5.8	2.2	2.0	741.5
15	四	薏仁飯 白米80g, 薏仁7g	★鹽酥魚 水鯊魚肉90g, 蔬菜30g-炸	肉末豆腐 豆腐60g, 豬肉12g, 青豆3g-煮	鍋燒白菜 大白菜75g, 針菇5g, 木耳3g-煮	有機菠菜 80g	薏仁排骨湯 蔬菜25g, 薏仁7g, 龍骨8g					5.5	2.6	2.2	761.5
16	五	糙米飯 白米80g, 糙米7g	蜜汁雞 雞肉70g, 蔬菜30g, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋50g-蒸	鮮蔬茼蒿 高麗菜50g, 茼蒿15g, 豬肉10g-炒	順歷蔬菜 80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g, 山粉圓6g			補助 豆漿		5.5	2.7	1.6	766.5
19	一	糙米飯 白米80g, 糙米7g	柴魚雞 雞肉70g, 大白菜25g, 紅蘿蔔10g-煮	醬燒魚塊X2 虱目魚塊21gX2-燒	炒花椰 花椰菜70g, 玉米筍10g-炒	有機A菜 80g	白玉湯 白蘿蔔35g, 蔬菜10g					5.2	2.5	2.4	731.5
20	二	五穀飯 有機白米80g, 五穀米7g	筍干扣肉 豬肉40g, 豬腳30g, 筍30g-煮	薯塊雞 洋芋20g, 雞肉45g, 蔬菜10g-煮	炒高麗 高麗菜60g, 蔬菜10g-炒	有機 青江菜 80g	時瓜雞湯 瓜果35g, 枸杞, 雞骨8g	水果	水果			5.2	2.8	2.3	731.5
22	四	胚芽飯 白米80g, 胚芽米7g	壽喜燒 豬肉, 洋蔥25g, 菇5g-煮	★炸鹹酥雞X3 雞肉70g, 地瓜10g-炸	清炒季豆 四季豆55g, 紅蘿蔔10g-炒	有機 黑葉白菜 80g	海芽味噌湯 豆腐20g, 海帶芽1g, 味噌					5.7	2.5	1.9	765.5
23	五	紅蔥 滷肉飯 白米88g, 豬肉20g, 紅蔥頭	烤雞腿排X1 雞腿排150g-烤	紅燒排骨酥 大白菜40g, 豬大排25g, 蔬菜10g-燒	彩燴海絲 海帶35g, 蔬菜30g-煮	順歷蔬菜 80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g, 薏仁8g					5.2	2.8	1.9	746.5
♡ 快樂放寒假 ♡															
23	一	蕎麥飯 白米80g, 蕎麥7g	韓式安東雞 雞肉70g, 洋芋20g, 紅蘿蔔10g, 洋蔥5g-煮	塔香油腐 油腐50g, 蔬菜25g, 九層塔-煮	香拌海芽 海帶芽(乾)3g, 黃豆芽35g, 芝麻-煮	有機蔬菜 80g	大滷湯 豆腐25g, 蔬菜15g					5.6	2.4	2.2	738
24	二	芝麻飯 有機白米88g, 芝麻0.3g	★黃金魚排X1 虱目魚排75g-炸	彩蔬燴蛋 雞蛋40g, 洋芋10g, 南瓜10g, 玉米5g-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔50g, 海帶結15g, 紅蘿蔔10g-煮	有機蔬菜 80g	菇菇時蔬湯 蔬菜30g, 菇10g	水果				5.3	2.6	2.0	746.5
26	四	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	紅燒肉 豬肉70g, 冬瓜25g, 紅蘿蔔10g-煮	◎甜不辣片X1 甜不辣33g-煮	紅絲高麗 高麗菜60g, 紅蘿蔔10g-煮	有機蔬菜 80g	蛋花湯 海帶芽(乾)1g, 雞蛋7g					5.8	2.5	2.0	772.5
27	五	和平紀念日連假													

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食 品	加 工 食 品	油炸品	甜 湯	
1次	2次	5次	8次	15次	1次	3次	3次	3次	

【營養教育】時節入冬，天氣轉冷後，就是台灣白蘿蔔的盛產季，白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，白蘿蔔有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法，意指在冬天補身體不止有人參的選擇，冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富

