



日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐(依年級)			全穀 雜糧	豆 腐	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	履歷 菠菜 80g	味噌湯 豆腐20g. 蔬菜10g. 味噌				5.2	2.8	2.0	2.6	753.5	
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10g. 紅蘿蔔25g-炒	炒高麗 高麗菜70g. 木耳5g-炒	有機 福山高麗 80g	地瓜圓湯 地瓜20g. 地瓜圓20g				5.3	2.5	2.2	2.6	738.5	
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	2.6	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. 豆腐丸15g-煮	清炒時瓜 瓜果5g. 蔬菜5g-炒	有機 山農高 80g	蔬菜雞湯 高麗菜30g. 紅蘿蔔10g. 雞骨8g				5.2	2.8	2.8	2.6	753.5	
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	履歷蔬菜 80g	蛋花湯 大白菜30g. 蔬菜7g. 雞蛋7g				5.4	2.4	2.3	2.7	739.5	
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 荷葉白菜 80g	小魚味噌湯 豆腐15g. 蔬菜10g. 小魚乾1g. 味噌				5.2	2.3	2.2	2.3	697.5	
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	水果	5.8	2.2	2.0	2.5	743.5	
15	四	薏仁飯 白米80g. 薏仁7g	★鹽酥魚 水煮魚肉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	2.7	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	鮮蔬蒟蒻 高麗菜50g. 茄蒻15g. 豬肉10g-炒	履歷蔬菜 80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚12g. 山粉圓6g				5.5	2.7	1.6	2.7	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	2.5	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	水果	5.2	2.8	2.3	2.6	753.5	
22	四	胚芽飯 白米80g. 胚芽米7g	壽喜燒 豬肉. 洋蔥25g. 茄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	2.7	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	履歷蔬菜 80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g. 薏仁8g				5.2	2.8	1.9	2.5	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	2.3	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				5.3	2.6	2.0	2.6	745.5	
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	2.7	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只有人參的選擇，冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富

