



營養師:邱仕娟

週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)				
一	2/15	一		寒假期間												0			
	2/16	二																	0
	2/17	三																	0
	2/18	四																	0
	2/19	五																	0
	2/20	六																	0
二	2/22	一	香Q白飯	薑汁燒肉片 <small>肉片 高麗菜薑末嫩薑片(者)</small>	西芹炒干片 <small>西芹香菇小朵干片肉絲青蔥蒜仁(炒)</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇罐馬鈴薯丁紅蘿蔔丁洋葱奶油</small>		4.5	2.5	2	2.5			665				
	2/23	二	紫米飯	茄汁雞丁 <small>雞排丁雞腿丁紅蘿蔔洋蔥蒜仁(者)</small>	什錦滷味 <small>素雞海帶結高麗菜魚輪條金針菇鹹菜心辣椒蒜仁(者)</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜去皮紅蘿蔔叉骨</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725				
	2/24	三	蠔油燴麵+滷雞排+時節蔬菜					苦瓜鳳梨湯	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785			
			<small>烏龍麵肉絲木耳絲高麗菜香菇小朵洋蔥魚板絲青蔥(增)</small>	<small>雞排蒜仁薑片(滷)</small>	<small>時節蔬菜</small>	<small>苦瓜醬鹹鳳梨罐小魚干叉骨</small>													
	2/25	四	玉米飯	紅燒魚丁 <small>魚丁洋葱大白菜乾板條紅蘿蔔薑末青蔥(燒)</small>	番茄蛋豆腐 <small>雞蛋番茄豆腐青蔥(者)</small>	產銷履歷	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔紅蘿蔔叉骨</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725				
	2/26	五	糙米飯	高升肉丁 <small>肉丁馬鈴薯薑片(者)</small>	海帶干絲 <small>豆干絲海帶絲紅蘿蔔西洋芹薑絲蒜仁辣椒(者)</small>	有機蔬菜	紅豆燕麥湯 <small>紅豆燕麥</small>		4.5	2.5	2	2.5			665				

麵包也要聰明選

選購麵包的四個小秘訣：
 一、看標示：挑選麵包或盒裝糕點，應有營養標示且選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。
 二、多全穀：可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包。
 三、少加工：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包。
 四、少餡料：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，應少選用。

營養小常識
報乎你知

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司