



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	蕎麥飯 (蔬食日)	紅燒烤麩 <small>烤麩紅蘿蔔白蘿蔔香菇薑絲(煮)</small>	毛豆炒蛋 <small>雞蛋毛豆仁玉米粒(炒)</small>	產銷履歷	羅宋湯 <small>番茄高麗菜馬鈴薯去皮西芹絞肉</small>		4.5	2.5	2	2.5			665			
	2/23	二	糙米飯	樹子蒸魚 <small>八沙魚丁薑絲青蔥蒜辦破布子豆腐(蒸)</small>	奶香白菜 <small>包心白菜小木耳紅蘿蔔培根片克魯粉絞肉(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜去皮薏仁龍骨丁薑絲</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725			
	2/24	三	義大利麵+香料燉雞+清炒蔬菜 <small>通心麵絞肉三色丁玉米粒洋蔥義大利醬(炒)</small>			<small>骨腿丁洋蔥番茄西芹馬鈴薯去皮義式香料(炒)</small>	青花白花碎曬	南瓜濃湯 <small>玉米粒南瓜去皮洋蔥克寧奶</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785		
	2/25	四	燕麥飯	紅燒鴨丁 <small>鴨丁鴨排丁薑片蒜辦青蔥(燒)</small>	炒三絲 <small>海帶根豆干片紅蘿蔔白芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	大頭菜湯 <small>軟排骨結頭菜去皮乾香菇枸杞薑絲</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725			
	2/26	五	糙米飯	肉骨茶排骨 <small>肉丁軟排骨蒜瓣紅辣椒冰糖肉骨茶包蠔油(煮)</small>	什錦羹 <small>肉絲金針紅蘿蔔小木耳包心白菜雞蛋洋蔥(煮)</small>	有機蔬菜	紅豆芝麻湯圓 <small>紅豆紅白湯圓芝麻粉芝麻小湯圓</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：軒泰食品有限公司