

1月份午餐菜單(葷)

營養師：邱仕娟，並由委員審查。

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)	
十九	1/1	三	元旦放假							4.5	2.5	2	2.5			665
	1/2	四	白米飯	醬爆雞丁 雞丁豆干高麗菜(炒)	絲瓜麵線 絲瓜麵線肉絲紅蘿蔔乾蒜末(煮)	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜地瓜圓芋頭圓	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	1/3	五	海苔香鬆飯 (蒜香片)	海鮮滑蛋 蝦仁雞蛋豆腐毛豆仁蒜末(煮)	白菜滷 大白菜肉片豆干木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
二十	1/6	一	香Q白飯	麻油肉丁 肉丁排骨丁結球白菜凍豆腐豬血糕蒜末(煮)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋紅蘿蔔蒜末(炒)	產銷履歷	黑糖米苔目 米苔目黑糖	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/7	二	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)	回鍋肉 高麗菜肉片紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/8	三	炸醬麵+糖醋翅小腿*2+時令蔬菜				黃瓜貢丸湯		4.5	2.5	2	2.5			665	
			烏龍麵 絞肉豆瓣紅蔥頭(煮)			翅小腿蒜末(煮) 高麗菜包(蒸)	時令蔬菜	大黃瓜貢丸								
	1/9	四	糙米飯	紅燒排骨 排骨肉丁白蘿蔔洋蔥蔥蒜辣椒(煮)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 柴魚片豆腐	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	1/10	五	蕎麥飯	沙茶魷魚 洋蔥魷魚蒜末(煮)	家常豆腐 肉絲油豆腐洋蔥三色丁蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/13	一	香Q白飯	香酥魚 魚丁(炸)	瓜仔肉燥 瓜仔絞肉蒜末(煮)	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄雞蛋青蔥大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
二十一	1/14	二	糙米飯	回鍋肉 肉片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)	螞蟻上樹 冬粉絞肉紅絲線豆芽韭菜木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/15	三	鍋燒湯烏龍麵+烤雞排+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665	
			烏龍麵肉絲貢丸片香菇玉米筍小白菜昆布乾蝦仁蒜末(煮)			雞排(烤)	時令蔬菜	鋁箔包豆漿								
	1/16	四	白米飯	黃豆豬腳 黃豆豬腳肉丁(煮)	肉末冬瓜 雞絞肉冬瓜紅蘿蔔乾香菇(滷)	有機蔬菜	酸菜魚片湯 酸菜魚片薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	1/17	五	芝麻飯	茄汁雞丁 雞丁甜椒蒜末(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋蔥花(煮)	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍片肉片		4.5	2.5	2	2.5			665	
二十二	1/20	一	白米飯	粉蒸排骨 肉丁排骨地瓜蒜末(煮)	咖哩福州丸 大白菜福州丸香菇青蔥蒜末(煮)	產銷履歷	燒仙草 仙草熟綠豆熟大豆QQ	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/21 - 2/10		寒假期間												0	
															0	
															0	
															0	
															0	

健康過好年

農曆春節趕辦年貨是國人迎新春的傳統習俗，每逢過年，就有人因飲食引發身體不適，甚至變成大"腹"翁，小"腹"婆，因此飲食應注意以下事項：

1. 多瞭解食品相關資訊。2. 控制份量。3. 正確處理與儲存。4. 多吃蔬果。5. 烹調時少油、少鹽、少糖。6. 小心零食吃太多。

營養小常識
報乎你知

【本校一律使用國產豬肉】備註：肉品、蔥蒜韭菜換成豆類製品或其他素食食材，為素食菜色。

食材供應商：永得有限公司