



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全數根莖(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)	
五	10/1	四	中秋節放假													0
	10/2	五	調整放假													0
六	10/5	一	香Q白飯(蔬食日)	醬燒豆包絲 炸豆包紅蘿蔔木耳絲蒜末(燒)	玉米炒蛋 玉米粒雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	米苔目湯 米苔目	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/6	二	糙米飯	花瓜燒雞 雞丁花瓜薑片(煮)	培根洋芋 碎培根青豆仁馬鈴薯(煮)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲大骨		5	2.5	2	2			678	
	10/7	三	肉絲炒板條+蔥燒里肌肉+時令蔬菜					豆漿(第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			板條香菇韭菜豆芽菜肉絲紅絲木耳紅蔥頭蝦皮(煮)		高麗菜豬柳青蔥木耳(燒)		時令蔬菜	產銷履歷黃豆								
	10/8	四	糙米飯	蒜香鹽酥雞 雞丁蒜味粉(炸)	魚香茄子 絞肉茄子青蔥蒜辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜肉絲薑絲	乳品	5	2.5	2	2		1		798
10/9	五	彈性放假													0	
七	10/12	一	香Q白飯(蔬食日)	沙茶海結豆干 海帶結豆干片(滷)	原味蒸蛋 雞蛋(蒸)	產銷履歷	冰糖紅棗銀耳湯 冰糖紅棗白木耳	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/13	二	糙米飯	木瓜燉肉 木瓜肉丁紅蘿蔔薑片(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋		5	2.5	2	2			678	
	10/14	三	刈包(梅干肉+花生粉)+肉羹蔬菜麵線					豆漿(第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			刈包梅干菜肉片三層肉片(炒)花生粉蒜末		肉羹麵線木耳高麗菜紅絲蒜(煮)			產銷履歷黃豆								
	10/15	四	糙米飯	茄汁魚丁 金目鱸魚丁洋葱毛豆仁大蕃茄番茄醬(煮)	回鍋高麗菜 五花肉高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲	乳品	4.5	2.5	2	2		1		763
10/16	五	地瓜飯	京醬排骨 排骨小黃瓜洋葱紅蘿蔔甜麵醬(煮)	芙蓉絲瓜 去皮絲瓜雞蛋金線球紅蘿蔔薑絲青蔥(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐雞蛋金針菇木耳筍絲紅蘿蔔	水果	5	2.5	2	2	1			738	
八	10/19	一	香Q白飯(蔬食日)	麻婆豆腐 豆腐香菇玉米粒青蔥蒜仁辣豆瓣(煮)	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/20	二	糙米飯	咖哩雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔咖哩粉(煮)	蝦香扁蒲 扁蒲絞肉紅蘿蔔蝦皮蒜仁	有機蔬菜	虱目魚丸湯 虱目魚丸大黃瓜芹菜		5	2.5	2	2			678	
	10/21	三	鍋燒烏龍湯麵(湯)+蜜汁肉+時令蔬菜					豆漿(第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			肉絲豆皮雞蛋紅蘿蔔魚板絲高麗菜香菇(煮)		肉絲地瓜白芝麻(煮)		時令蔬菜	產銷履歷黃豆								
	10/22	四	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑片(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	肉骨茶 白蘿蔔排骨蒜仁肉骨茶包	乳品	5	2.5	2	2		1		798
10/23	五	藜麥飯	打拋豬 絞肉洋葱蒜茄毛豆蒜末九層塔(煮)	什錦黃瓜 大黃瓜紅蘿蔔木耳肉絲(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔排骨	水果	5	2.5	2	2	1			738	
九	10/26	一	香Q白飯(蔬食日)	泡菜豆腐 泡菜大白菜豆腐紅蘿蔔蒜末(煮)	菜脯炒蛋 雞蛋碎菜脯青蔥(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/27	二	糙米飯	麻油雞丁 雞丁米血丁高麗菜豆皮捲薑片(煮)	紅燒麵輪 白蘿蔔紅蘿蔔麵輪香菇蒜末(燒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
	10/28	三	香腸蛋炒飯+豆豉蒸排骨+時令蔬菜					豆漿(第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			白米香腸肉絲洋蔥雞蛋三色丁玉米粒(炒)		排骨冬瓜洋葱豆豉蒜辣(蒸)		時令蔬菜	產銷履歷黃豆								
	10/29	四	糙米飯	蔥爆小管 洋葱小管木耳薑絲(煮)	絲瓜滑蛋 去皮絲瓜雞蛋紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	薑絲海根湯 海帶根薑絲大骨	乳品	4.5	2.5	2	2		1		763
10/30	五	五穀飯	紅燒豬腳 豬腳肉丁蒜末(煮)	塔香海茸 海茸紅蘿蔔肉絲九層塔蒜末(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜白蘿蔔大骨	水果	5	2.5	2	2	1			738	

正確減肥方法

肥胖的發生主要是因為個體攝取的熱量高於身體消耗的熱量，因此，最重要的秘訣就是「三分靠運動，七分靠飲食」，詳如下：

- 一、多喝水，不喝飲料。
- 二、規律進食。
- 三、蔬菜天天有。
- 四、每日腹部鍛煉。
- 五、簡單清淡飲食最健康。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

食材供應商：軒泰食品有限公司