

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	1-3 全穀 雜糧 (份)	4-6 全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	奶類 (份)	1-3 熱量	4-6 熱量
									仟卡	仟卡	仟卡					仟卡	仟卡
8月30日	三	特餐：咖哩炒飯+糖醋排骨+季節青菜+味噌蘿蔔湯						4.0	5.0	2.5	1.5	0.0	2.6	0.0	620.8	690.8	
8月31日	四	麥仁飯	香滷翅小腿*2	干絲高麗	有機青菜	薑絲黃瓜湯	水果	4.0	5.0	2.8	1.6	1.0	2.3	0.0	690.8	760.8	
1	五	胚芽飯	塔香豬柳	蒲瓜麵輪	季節青菜	雙丁西谷米		牛奶	4.6	5.6	2.4	1.7	0.0	2.3	0.6	709.0	779.0
4	一	五穀飯	蔥燒豆豉雞丁	玉米百頁	有機青菜	香菇筍絲湯		牛奶	4.6	5.6	2.1	1.7	0.0	2.5	0.6	700.9	770.9
5	二	燕麥飯	打拋豬肉	南瓜燉蔬菜	有機青菜	木須扁蒲湯	水果	4.3	5.3	1.7	2.1	1.0	2.4	0.0	655.4	725.4	
6	三	特餐：鐵板麵+醬燒雞翅+季節青菜+酸辣湯						3.9	4.9	2.5	1.4	0.0	2.4	0.0	605.4	675.4	
7	四	小米飯	香酥魚工	泰式冬粉煲	有機青菜	黃芽大骨湯	水果	5.1	6.1	2.1	1.4	1.0	2.7	0.0	727.0	797.0	
8	五	芝麻飯	玉米蒸蛋	麻油素腰花	季節青菜	四喜甜湯	水果	4.5	5.5	2.2	1.1	1.0	2.4	0.0	675.8	745.8	
11	一	南瓜飯	五香燒肉	腐皮高麗	有機青菜	銀蘿魚丸湯	水果	3.6	4.6	2.5	2.0	1.0	2.3	0.0	651.9	721.9	
12	二	白飯	筍香燒雞	白菜滷	有機青菜	薏米冬瓜湯		牛奶	4.3	5.3	2.2	1.9	0.0	2.4	0.6	686.8	756.8
13	三	特餐：地瓜小米肉末粥+海苔魚片+季節青菜+鮮肉包						4.0	5.0	3.3	1.1	0.0	2.7	0.0	671.8	741.8	
14	四	麥片飯	照燒洋蔥豬柳	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	枸杞洋芋湯	水果	4.8	5.8	2.4	1.2	1.0	2.4	0.0	714.6	784.6	
15	五	海苔飯	韓式泡菜炒雞	三絲銀芽	季節青菜	綠豆薏仁湯	水果	4.5	5.5	2.2	1.9	1.0	2.3	0.0	689.0	759.0	
18	一	地瓜飯	香滷肉排	薑燒冬瓜	有機青菜	肉骨茶湯	水果	3.7	4.7	2.1	1.8	1.0	2.4	0.0	627.8	697.8	
19	二	五穀飯	蔥油雞	咖哩洋芋	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果	4.6	5.6	2.0	1.6	1.0	2.4	0.0	677.0	747.0	
20	三	特餐：茄汁肉醬麵+芝麻蜜汁排骨+季節青菜+玉米濃湯						4.5	5.5	2.3	1.3	0.0	2.7	0.0	640.3	710.3	
21	四	胚芽飯	義式香草燉雞	海帶干絲	有機青菜	洋蔥鮮蔬湯		牛奶	4.2	5.2	2.8	1.6	0.0	2.5	0.6	719.3	789.3
22	五	麥仁飯	紅蔥炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	燒仙草	水果	5.1	6.1	3.0	1.2	1.0	2.3	0.0	770.8	840.8	
23	六	海苔飯	茄汁佐炸魚丁	玉米三丁	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	5.4	2.0	1.3	1.0	2.8	0.0	676.5	746.5	
25	一	五穀飯	梅干肉燥	開陽寬粉	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.8	5.8	2.0	2.0	0.0	2.4	0.6	704.6	774.6
26	二	燕麥飯	紅燒煨雞	翡翠蒸蛋	有機青菜	米苔目鹹湯	水果	4.5	5.5	2.9	1.3	1.0	2.3	0.0	723.8	793.8	
27	三	特餐：雞肉飯+芝麻魚片+季節青菜+銀蘿大骨湯						4.0	5.0	2.7	1.1	0.0	2.7	0.0	629.5	699.5	
28	四	小米飯	沙茶雞丁	什錦洋芋火腿	有機青菜	薑絲海芽湯	水果	4.8	5.8	2.1	1.4	1.0	2.5	0.0	696.8	766.8	
29	五	中秋節放假															

飲食小常識

國小1 ~ 3年級-主食類4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5份、水果類1份、油脂類2份

國小4 ~ 6年級-主食類5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2.5份



豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	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)	
						加工食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯			
2次	4次	8次	9次	23次	0次	2次	1次	6次	4次				

【水果類介紹 - 火龍果】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎火龍果好處

- 1.抗氧化：紅色火龍果的抗氧化力極佳，因為其中含有甜菜紅素，可幫助清除自由基並預防癌症。
 - 2.補充鐵質：火龍果也是含有鐵質的水果之一，再加上其中具有維生素C，可促進植物性鐵質的吸收。
 - 3.清除重金屬：污染日趨嚴重，被重金屬污染的食物愈來愈多。火龍果有植物性白蛋白，可與人體內的重金屬離子結合排出體外。
 - 4.預防心血管疾病：火龍果中的多酚類可以阻礙體內的低密度脂蛋白膽固醇氧化後卡在血管壁上，降低心血管疾病的風險。
- ◎火龍果禁忌：以下幾種人建議少吃。
- 1.體質虛寒：火龍果是一種寒性水果，體質虛涼或是經期的女性都該少吃，以免拉肚子。
 - 2.糖尿病：火龍果內的糖分多是葡萄糖，容易被人體吸收，會使血糖在短時間飆高，要特別注意。
 - 3.腎臟病人：火龍果是高鉀水果，腎臟病和腎功能不良的病人不可吃多，以免使症狀加重。

(參考資料：康健網)