

| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 主食           | 副菜                      |                         |      |                         |             | 營養分析(份數) |       |     |        |     |    |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|------|-------------------------|-------------|----------|-------|-----|--------|-----|----|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | 主菜                      | 副菜                      | 蔬菜   | 湯品                      | 餐點          | 全穀時糧類    | 豆蛋魚肉類 | 蔬菜類 | 油脂坚果種子 | 乳品  | 水果 | 熱量(kcal) |
| 1/2<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 糙米飯<br>白米,糙米 | 京醬肉絲<br>肉絲,洋蔥           | 豆鼓小魚<br>小魚乾,豆干,豆鼓       | 有機蔬菜 | 結頭菜排骨湯<br>結頭菜,龍骨丁       | 水果          | 5.3      | 3     | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 809      |
| 1/3<br>五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 芝麻飯          | 三杯雞翅<br>九層塔,雞翅          | 奶香洋芋<br>洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,瑪珍菇   | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜,雞蛋,薑絲,蔥     |             | 5.5      | 2.5   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 736      |
| 1/6<br>一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 白米飯<br>白米    | 鹹冬瓜蒸肉<br>絞肉,鹹冬瓜         | 花菜拌茼蒿<br>花椰菜,茼蒿片,紅蘿蔔,木耳 | 產履蔬菜 | 白菜雞蛋湯<br>大白菜,木耳,紅蘿蔔,雞蛋  |             | 5.3      | 2     | 1.7 | 2.5    | 0   | 0  | 676      |
| 1/7<br>二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 糙米飯<br>白米,糙米 | 香滷雞排<br>雞排,薑片           | 芹香甜不辣<br>芹菜,甜不辣,木耳      | 有機蔬菜 | 紅豆西谷米<br>紅豆,西谷米         | 水果          | 6.3      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0   | 1  | 839      |
| 1/8<br>三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 特餐           | 火腿蛋炒飯<br>蛋,火腿丁,洋蔥       | 川味回鍋肉<br>高麗菜,豬肉,蔥,乾辣椒   | 溯源青菜 | 酸辣湯<br>豆腐,木耳,筍絲,紅蘿蔔     | 乳品          | 5.3      | 2     | 1.5 | 2.5    | 0.5 | 0  | 731      |
| 1/9<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 糙米飯<br>白米,糙米 | 黑胡椒雞丁<br>雞丁,油豆腐,洋蔥,黑胡椒粒 | 胡蘿蔔炒蛋<br>雞蛋,紅蘿蔔,蔥       | 有機蔬菜 | 玉米山藥湯<br>玉米粒,山藥,大骨      | 水果          | 5.5      | 3.5   | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 860      |
| 1/10<br>五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 蕎麥飯          | 海苔魚球<br>魚丁,海苔粉          | 什錦炒黃瓜<br>肉片,黃瓜,紅蘿蔔,木耳   | 有機蔬菜 | 木須肉絲湯<br>木耳,肉絲,蔥        | 非基改豆奶       | 5.5      | 3.3   | 1.6 | 2.8    | 0   | 0  | 799      |
| 1/13<br>一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白米飯<br>白米    | 馬鈴薯燒雞<br>馬鈴薯,雞丁         | 螞蟥上樹<br>冬粉,木耳,紅蘿蔔,絞肉    | 產履蔬菜 | 菇菇蛋花湯<br>鮮菇,雞蛋          |             | 5.5      | 2.5   | 1.7 | 2.5    | 0   | 0  | 728      |
| 1/14<br>二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 香滷豬腳<br>豬腳,肉丁,八角        | 關東煮<br>白蘿蔔,玉米段,豬血糕,柴魚片  | 有機蔬菜 | 現磨豆漿<br>非基改黃豆           | 水果          | 5.3      | 2.6   | 1.7 | 2.6    | 0   | 1  | 786      |
| 1/15<br>三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 特餐           | 豚骨拉麵<br>麵,高麗菜,肉片,玉米粒    | 宮保雞丁<br>雞丁,油花生,蒜末       | 溯源青菜 | 筍香包<br>筍香包              | 乳品          | 6        | 2.5   | 1.5 | 2.8    | 0.5 | 0  | 831      |
| 1/16<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 豬肉壽喜燒<br>洋蔥,紅蘿蔔,肉片      | 玉米炒蛋<br>玉米粒,雞蛋          | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜,薏仁,薑絲       | 水果          | 5.5      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0   | 1  | 783      |
| 1/17<br>五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 紫米飯          | 酥炸魚片<br>魚片              | 宜蘭西魯肉<br>大白菜,紅蘿蔔,肉絲,香菇絲 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐,味噌,海芽       |             | 5.3      | 3.6   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 805      |
| 1/20<br>一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白米飯<br>白米    | 瓜仔肉<br>絞肉,醬瓜,蒜末         | 嫩嫩蒸蛋<br>雞蛋              | 產履蔬菜 | 柴魚蔬菜湯<br>柴魚片,大白菜,金針菇,大骨 |             | 5.3      | 2.7   | 1.6 | 2.5    | 0   | 0  | 726      |
|   放寒假~新年快樂!!!   |              |                         |                         |      |                         |             |          |       |     |        |     |    |          |
| 2/11<br>二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白米飯<br>白米,糙米 | 蒜泥白肉<br>高麗菜,肉片,蒜末       | 醬滷黑干<br>紅蘿蔔,黑干丁,絞肉,蔥    | 有機蔬菜 | 紅豆湯圓<br>紅豆,湯圓           | 水果          | 6.3      | 3     | 1.5 | 2.5    | 0   | 1  | 876      |
| 2/12<br>三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 特餐           | 炸醬麵<br>麵,絞肉,豆干,甜麵醬      | 脆皮雞翅<br>雞翅              | 產履蔬菜 | 冬瓜魚丸湯<br>冬瓜,魚丸          | 調整<br>3/7喝  | 5        | 2.8   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 724      |
| 2/13<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 香菇肉燥<br>絞肉,香菇絲          | 雙絲炒蛋<br>洗選蛋,胡蘿蔔,木耳      | 有機蔬菜 | 藥膳肉骨茶<br>白蘿蔔,豆皮捲,金針菇    | 水果          | 5.3      | 2.7   | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 786      |
| 2/14<br>五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 紅藜小米飯        | 塔香雞丁<br>雞丁,九層塔,薑片       | 佛跳牆<br>大白菜,木耳,紅蘿蔔,栗子    | 有機蔬菜 | 蓮藕排骨湯<br>蓮藕,龍骨丁         |             | 5.5      | 2.5   | 1.5 | 2.7    | 0   | 0  | 732      |
| 2/17<br>一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白米飯<br>白米    | 泰式打拋肉<br>九層塔,絞肉,豆干      | 油蔥蒸蛋<br>洗選蛋,油蔥酥         | 產履蔬菜 | 青木瓜枸杞湯<br>青木瓜,枸杞,金針菇    |             | 5.3      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0   | 0  | 709      |
| 2/18<br>二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 蘿蔔燒雞<br>雞丁,白蘿蔔          | 培根玉米<br>玉米粒,三色丁,培根      | 有機蔬菜 | 燒仙草<br>綠豆,花豆,QQ,仙草汁     | 水果          | 6.3      | 2.3   | 1.5 | 2.5    | 0   | 1  | 824      |
| 2/19<br>三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 特餐           | 客家炒飯<br>飯條,肉絲,紅蔥頭,香菇絲   | 五香爌肉<br>上肉丁,海結,紅蘿蔔      | 溯源青菜 | 肉羹湯<br>肉羹,雞蛋,紅蘿蔔,木耳,大白菜 | 調整<br>3/14喝 | 5.3      | 2     | 1.5 | 2.6    | 0   | 0  | 676      |
| 2/20<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 日式咖哩雞<br>雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔     | 時蔬拌黑輪<br>時蔬,紅蘿蔔,黑輪      | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>海帶芽,豆腐,味噌      | 水果          | 5.5      | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 785      |
| 2/21<br>五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 燕麥飯          | 椒鹽魚片<br>水鯊片             | 麻婆豆腐<br>豆腐,絞肉,蔥         | 有機蔬菜 | 金針菇蛋花湯<br>金針菇,雞蛋,蔥      | 非基改豆奶       | 5.3      | 4     | 1.5 | 2.5    | 0   | 0  | 821      |
| 2/24<br>一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 白米飯<br>白米    | 粉蒸排骨<br>肉丁,排骨丁,地瓜       | 蕃茄炒蛋<br>大蕃茄,蛋           | 產履蔬菜 | 榨菜粉絲湯<br>粉絲,榨菜絲,大骨      |             | 5.5      | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 0   | 0  | 725      |
| 2/25<br>二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 三杯魚丁<br>魚丁,九層塔,薑片       | 花菜腐皮<br>青花椰菜,薑絲,豆皮捲     | 有機蔬菜 | 現磨豆漿<br>非基改黃豆           | 水果          | 5.3      | 3.3   | 1.7 | 2.8    | 0   | 1  | 847      |
| 2/26<br>三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 特餐           | 肉絲蛋炒飯<br>肉絲,洋蔥,三色丁,蛋    | 醬燒肉排<br>肉排              | 溯源青菜 | 巧達濃湯<br>玉米粒,洋芋,紅蘿蔔      | 乳品          | 5.4      | 2.8   | 1.5 | 2.8    | 0.5 | 0  | 812      |
| 2/27<br>四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 糙米飯<br>白米,糙米 | 鹹水雞<br>雞丁,薑絲,蔥,筍片       | 泡菜年糕<br>大白菜,年糕,泡菜       | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽,薑絲,蛋       | 水果          | 5.6      | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 792      |

供應商：軒泰食品有限公司      營養師：      國小部主任：      校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄      元宵節湯圓怎麼吃不會胖?      資料來源：董氏基金會

元宵節，依民俗習慣，民眾會享用應景的湯圓、元宵，象徵團圓。營養師表示，湯圓成分是精緻澱粉，且油脂含量高，建議取代主食食用，湯頭中鹹湯圓可加些蔬菜，甜湯圓則可用水果取代砂糖。衛福部則提醒，民眾選購湯圓時，應注意效期、包裝外觀及過敏原警語等。

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉表示，湯圓主要成分是碳水化合物，而且為了成形，必須使用黏性較高的糯米，食物分類中屬於精緻澱粉，升糖指數比米飯更高，應計入該餐的主食份量內，例如吃了湯圓就不要吃飯；另，糯米不易消化，也容易噎到、黏在喉嚨上，民眾食用時應避免一次多顆，且要細嚼慢嚥。

許惠玉指出，湯圓不論鹹甜，餡料中都會添加油脂，熱量因此提升，建議吃鹹湯圓時可在湯頭中多加一些青菜，例如茼蒿、芹菜、切絲的大白菜等；吃甜湯圓時，湯頭中若加糖，恐會增加熱量，但不加糖又不好吃，這時可用水果替代，讓湯頭有甜味，但不會像直接加糖那麼容易變胖。

衛福部食藥署提醒，民眾選購或製作湯圓、元宵時，掌握「一挑、二選、三查看」原則，不購買來路不明、散發異味或外觀破損、內容物外露等產品；挑選時應注意產品外包裝，須明確標示內容物名稱、有效日期、製造廠商或國內負責廠商名稱/地址/電話、原產地及營養標示等資訊；另，應多留意產品外包裝的食品過敏原標示醒語。

