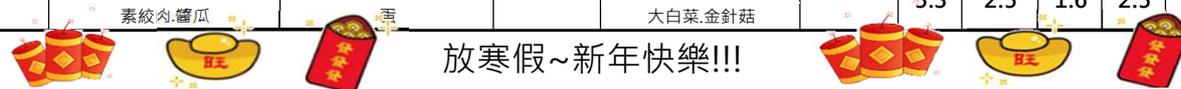


日期	主食	副菜				營養分析(份數)							
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
1/2 四	糙米飯 白米,糙米	京醬蔬食 素肉絲,杏鮑菇	豆鼓干片 豆干,豆鼓	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜,海帶結	水果	5.3	1.8	1.6	2.5	0	1	719
1/3 五	芝麻飯	三杯豆包 九層塔,豆包	奶香洋芋 洋芋,紅蘿蔔,瑤珍菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薑絲		5.5	2.5	1.5	2.8	0	0	736
1/6 一	白米飯 白米	筍乾麵輪 筍乾,麵輪,生香菇	花菜拌筍筍 花椰菜,筍片,紅蘿蔔,木耳	產履蔬菜	白菜雞蛋湯 大白菜,木耳,紅蘿蔔,雞蛋		5.3	2	1.7	2.5	0	0	676
1/7 二	糙米飯 白米,糙米	滷雙寶 滷蛋,海帶片	芹香甜不辣 芹菜,素甜不辣,木耳	有機蔬菜	紅豆西谷米 紅豆,西谷米	水果	6.3	2.1	1.5	2.5	0	1	809
1/8 三	特餐	火腿蛋炒飯 蛋,素火腿丁,三色丁	川味回鍋豆腸 高麗菜,豆腸,乾辣椒	溯源青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,筍絲,紅蘿蔔	乳品	5.3	2	1.5	2.5	0.5	0	731
1/9 四	糙米飯 白米,糙米	黑胡椒油腐 油豆腐,黑胡椒粒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米山藥湯 玉米粒,山藥	水果	5.5	2.6	1.6	2.5	0	1	793
1/10 五	蕎麥飯	海苔拼盤 百頁豆腐,地瓜,海苔粉	什錦炒黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	木須三絲湯 木耳,金針菇	非基改豆奶	5.5	2.3	1.6	2.8	0	0	724
1/13 一	白米飯 白米	馬鈴薯燒素雞丁 馬鈴薯,素雞丁	螞蟻上樹 冬粉,木耳,紅蘿蔔,素絞肉	產履蔬菜	菇菇蛋花湯 鮮菇,雞蛋		5.5	2.5	1.5	2.5	0	0	723
1/14 二	糙米飯 白米,糙米	香菇麵筋 香菇,麵筋	關東煮 白蘿蔔,玉米段,素豬血糕	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆	水果	5.3	2.6	1.7	2.6	0	1	786
1/15 三	特餐	豚骨拉麵 麵,高麗菜,油片絲,玉米粒	宮保麵腸 麵腸,油花生,蒜末	溯源青菜	芋泥包 芋泥包	乳品	6	2.5	1.5	2.8	0.5	0	831
1/16 四	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒 凍豆腐,紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,薑絲	水果	5.5	2.1	1.5	2.5	0	1	753
1/17 五	紫米飯	素海鮮卷 素海鮮卷	宜蘭西魯肉 大白菜,紅蘿蔔,素肉絲,香菇絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,海牙		5.4	2.1	1.7	2.8	0	0	704
1/20 一	白米飯 白米	瓜仔素肉 素絞肉,醬瓜	嫩嫩蒸蛋 蛋	產履蔬菜	什錦蔬菜湯 大白菜,金針菇		5.3	2.5	1.6	2.5	0	0	711
 <p>放寒假~新年快樂!!!</p>													
2/11 二	白米飯 白米,糙米	高麗炒蛋 高麗菜,蛋	醬滷黑干 紅蘿蔔,黑干丁,素絞肉	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓	水果	6.3	2.5	1.5	2.5	0	1	839
2/12 三	特餐	炸醬麵 麵,素絞肉,豆干,甜麵醬	糖醋豆包 豆包	產履蔬菜	冬瓜海芽湯 冬瓜,海帶芽,薑絲	調整 3/7喝	5	2.2	1.5	2.8	0	0	679
2/13 四	糙米飯 白米,糙米	香菇素肉燥 素絞肉,香菇絲	雙絲炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,木耳	有機蔬菜	藥膳肉骨茶 白蘿蔔,豆皮捲,金針菇	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	0	1	771
2/14 五	紅藜小米飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔,薑片	佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔,栗子	有機蔬菜	蓮藕紅棗湯 蓮藕,紅棗,白蘿蔔		5.5	2	1.5	2.7	0	0	694
2/17 一	白米飯 白米	泰式打拋肉 九層塔,素絞肉,豆干	紅絲蒸蛋 洗選蛋,紅蘿蔔絲	產履蔬菜	青木瓜枸杞湯 青木瓜,枸杞,金針菇		5.3	2.5	1.5	2.5	0	0	709
2/18 二	糙米飯 白米,糙米	蘿蔔燒香菇 三角油腐,生香菇,白蘿蔔	玉米三色 玉米粒,三色丁	有機蔬菜	燒仙草 綠豆,花豆,QQ,仙草汁	水果	6.3	2.3	1.5	2.5	0	1	824
2/19 三	特餐	客家炒飯條 飯條,炸豆皮絲,素肉燥,香菇絲	五香滷味 黑豆干,海結,紅蘿蔔	溯源青菜	雞蛋羹湯 雞蛋,紅蘿蔔,木耳,大白菜	調整 3/14喝	5.3	2	1.5	2.6	0	0	676
2/20 四	糙米飯 白米,糙米	日式咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔	時蔬拌素黑輪 時蔬,紅蘿蔔,素黑輪	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽,豆腐,味噌	水果	5.5	1.8	1.6	2.5	0	1	733
2/21 五	燕麥飯	素花枝捲 素花枝捲	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇,雞蛋	非基改豆奶	5.3	2.4	1.5	2.5	0	0	701
2/24 一	白米飯 白米	炸物拼盤 杏鮑菇,地瓜	蕃茄炒蛋 大蕃茄,蛋	產履蔬菜	榨菜粉絲湯 粉絲,榨菜絲		5.5	2	1.6	2.8	0	0	701
2/25 二	糙米飯 白米,糙米	三杯麵腸 麵腸,九層塔,薑片	花菜腐皮 青花椰菜,薑絲,豆皮捲	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆	水果	5.3	2.5	1.7	2.6	0	1	778
2/26 三	特餐	蔬菜蛋炒飯 三色丁,蛋	醬燒油豆腐 四角豆腐	溯源青菜	巧達濃湯 玉米粒,洋芋,紅蘿蔔	乳品	5.4	1.8	1.5	2.5	0.5	0	723
2/27 四	糙米飯 白米,糙米	鹹水素雞 素雞,薑絲,筍片	泡菜年糕 大白菜,年糕,泡菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,薑絲,蛋	水果	5.6	2.2	1.6	2.5	0	1	770

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。

