

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
4/1 二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔肉 醬瓜、絞肉、豆乾丁、蒜末	什錦拌黑輪 時蔬、黑輪、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜、金針菇、薑絲	水果	5.3	2	1.7	2.5	0	1	736
4/2 三	特餐	海苔親子丼飯	唐揚雞丁	溯源青菜	雙料鮮奶茶	乳品	5.3	2	1.5	2.8	0.5	0	745
4/3 四	兒童節清明節連假												
4/4 五													
4/7 一	白米飯 白米	醬香燒雞 雞丁、杏鮑菇	番茄炒蛋 番茄、蛋、蔥	產履蔬菜	柴魚蔬菜湯 高麗菜、柴魚片、金針菇、大骨		5	2.5	1.6	2.5	0	0	690
4/8 二	糙米飯 白米、糙米	韓式泡菜豬 肉片、蒜末、大白菜、木耳	什錦滷味 米血糕、四分干、海帶結、白蘿蔔	有機蔬菜	芋頭西米露 椰漿、西谷米、芋頭	水果	5.6	2	1.7	2.5	0	1	757
4/9 三	特餐	炒客家米粉 香菇絲、肉絲、米粉、韭菜、高麗菜	酥炸雞腿 雞腿	溯源青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、蔥、海帶芽	乳品	5	2.5	1.5	2.8	0.5	0	761
4/10 四	糙米飯 白米、糙米	蒜味洋蔥魚 魚丁、洋蔥、蒜末、薑絲、九層塔	糖醋油豆腐 絞肉、油豆腐、毛豆	有機蔬菜	芹香玉米湯 玉米段、芹菜、大骨	水果	5.4	3.2	1.6	2.5	0	1	831
4/11 五	蕎麥飯	咖哩肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔	青花鮮燴 花椰菜、鮮菇、豆皮捲、薑絲	有機蔬菜	金針蛋花湯 金針菇、雞蛋、蔥	非基改豆奶	5.5	2.5	1.7	2.5	0	0	728
4/14 一	白米飯 白米	鹹冬瓜燒雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜、薑片	嫩嫩蒸蛋 蛋、蔥	產履蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、豆腐、蛋、筍絲		5	2.6	1.5	2.5	0	0	695
4/15 二	糙米飯 白米、糙米	芝蔴壽喜燒 肉片、洋蔥、味霖、白芝麻	客家小炒 蔥、豆干片、肉絲、芹菜	有機蔬菜	綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥	水果	6	2.7	1.5	2.5	0	1	833
4/16 三	特餐	蒜香蛤蠣義大利麵 蒜末、洋蔥、蛤蜊、九層塔、三色丁	辣子雞丁 雞丁、蒜末、蔥、乾辣椒	溯源青菜	番茄羅宋湯 大番茄、洋蔥、高麗菜、馬鈴薯、大	乳品	5	2	1.5	2.8	0.5	0	724
4/17 四	糙米飯 白米、糙米	紅燒豬腳 豬腳、肉丁、八角	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋、蔥、薑絲	水果	5.8	2	1.5	2.5	0	1	766
4/18 五	地瓜籤飯	海苔魚排 水鯊片、海苔粉、地瓜粉	蛋酥白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、小木耳、肉絲	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞丁、枸杞、薑絲		5	3	1.7	2.8	0	0	744
4/21 一	白米飯 白米	豆酥蒸魚 豆酥、魚丁、蔥、蒜末	胡蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥	產履蔬菜	木須肉絲湯 木耳、金針菇、肉絲		5	3.5	1.5	2.5	0	0	763
4/22 二	糙米飯 白米、糙米	百頁燒雞 海帶結、百頁丁、雞肉、薑片	柴魚關東煮 蘿蔔、玉米條、柴魚片、甜不辣條	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	6.2	2.1	1.7	2.5	0	1	807
4/23 三	特餐	火腿蛋炒飯 五穀米、火腿丁、洋蔥	醬燒大排 大排	溯源青菜	竹筍肉片湯 筍片、朴菜、肉片	乳品	5.3	2	1.5	2.8	0.5	0	745
4/24 四	糙米飯 白米、糙米	酢醬肉燥 絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔、芋頭	鹽水素雞 小黃瓜、素雞、薑絲、蔥	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔥、豆腐	水果	5	2	1.6	2.5	0	1	713
4/25 五	紅藜小米飯	馬鈴薯燒雞 紅蘿蔔、雞肉、馬鈴薯	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥	有機蔬菜	四神湯 四神、大骨		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685
4/28 一	白米飯 白米	香菇蒸肉 香菇絲、絞肉	什錦豆包絲 芹菜、豆芽、豆包絲、木耳	產履蔬菜	冬瓜昆布湯 冬瓜、昆布、大骨、薑絲		5	2	1.7	2.5	0	0	655
4/29 二	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞丁、洋蔥、鳳梨	黃瓜炒肉羹 大黃瓜、肉羹、紅蘿蔔	有機蔬菜	桂圓銀耳湯 白木耳、枸杞、桂圓	水果	5.3	2.1	1.5	2.5	0	1	739
4/30 三	特餐	肉絲炒麵 麵、肉絲、香菇絲、韭菜	香濃雞翅 雞翅	溯源青菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	乳品	5.2	2.3	1.5	2.5	0.5	0	747

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

提升免疫力從腸道開始！多吃 4 大類食物顧好「腸道菌」

資料來源：Heho健康

想提升免疫力，不妨增加腸內好菌，不同的飲食習慣會造就不同的菌相，而優良的腸道菌可創造免疫系統。換句話說，想要維持腸道健康，必須從有良好的健康飲食習慣和作息，或是攝入的活菌，改善腸內微生態平衡、預防腸道疾病。

第 1 類－全穀根莖類

燕麥、糙米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀根莖類食物，含有豐富的膳食纖維等益菌生。適度攝取利促進腸道蠕動、增加糞便體積，加速人體消化吸收的運行，進而減少食物囤積在腸道內的時間

第 2 類－豆類

黃豆、大豆等豆類食物含有水溶性膳食纖維，適度食用有助於提供好菌足夠的養分。不過想獲取養，最好以整粒豆類為主，可保留完整營養素。

第 3 類－蔬菜類

花椰菜等十字花科蔬菜，含有豐富的非水溶性膳食纖維，不但能提供好菌足夠的養分，更有清除內廢物的作用。洋蔥、牛蒡、蘆筍、等食物裡含有寡糖，也都是獲得益菌生相當不錯的食材。

第 4 類－水果類

蘋果、奇異果、香蕉中就含有大量的水溶性膳食纖維等益菌生，若配合含有豐富益生菌的無糖優糖優格一同食用，對維持腸道菌生態健康更是好處多多。

提升免疫力從腸道開始！

多吃 4 大類食物顧好腸道菌

1 全穀根莖類

有利促進腸道蠕動、增加糞便體積，加速消化吸收運行

2 豆類

含水溶性膳食纖維，有助於提供好菌足夠的養分

3 蔬菜類

能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內廢物的作用

4 水果類

含大量水溶性膳食纖維等益菌生，能維持腸道健康