

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	素瓜仔肉 醬瓜,素絞肉,豆乾丁	什錦拌黑輪 時蔬,素黑輪,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 味霖,蛋,海苔,高麗菜	炸物拼盤 炸丸,地瓜	溯源青菜	雙料鮮奶茶 紅茶包,奶粉,珍珠,椰果	乳品	5.3	1.8	1.5	2.8	0.5	0	730
4/3 四 4/4 五	兒童節清明節連假												
4/7 一	白米飯 白米	醬香杏鮑菇 杏鮑菇,紅蘿蔔	番茄炒蛋 番茄,蛋	產履蔬菜	柴魚蔬菜湯 高麗菜,紅蘿蔔,金針菇		5	2	1.6	2.5	0	0	653
4/8 二	糙米飯 白米,糙米	韓式泡菜年糕 年糕,大白菜,木耳	什錦滷味 紫米糕,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	1.8	1.7	2.5	0	1	742
4/9 三	特餐	炒客家米粉 香菇絲,素肉絲,米粉,高麗菜	玉米布丁酥 玉米布丁酥	溯源青菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,海帶芽	乳品	5	2	1.5	2.8	0.5	0	724
4/10 四	糙米飯 白米,糙米	三杯茄子 茄子,九層塔	糖醋油豆腐 油豆腐,毛豆	有機蔬菜	芹香玉米湯 玉米段,芹菜	水果	5.4	2	1.8	2.6	0	1	750
4/11 五	蕎麥飯	咖哩百頁 馬鈴薯,百頁,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	非基改豆奶	5.5	2.5	1.7	2.5	0	0	728
4/14 一	白米飯 白米	鹹冬瓜燒素肉 素雞丁,冬瓜,鹹冬瓜,薑片	嫩嫩蒸蛋 蛋	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	芝麻壽喜燒 玉米筍,茼蒿小捲,味霖,白芝麻	客家小炒 豆干片,芹菜	有機蔬菜	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	水果	6	2.1	1.5	2.5	0	1	788
4/16 三	特餐	塔香義大利麵 九層塔,三色丁	醬拌素肚丁 紅蘿蔔,素肚	溯源青菜	番茄羅宋湯 大番茄,高麗菜,馬鈴薯	乳品	5	2	1.5	2.8	0.5	0	724
4/17 四	糙米飯 白米,糙米	紅燒麵輪 麵輪,筍乾,八角	螞蟻上樹 冬粉,素絞肉,蔬菜,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋,薑絲	水果	5.8	2	1.5	2.5	0	1	766
4/18 五	地瓜籤飯	破布子滷油豆腐 四角油豆腐,破布子	蛋酥白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,小木耳,素肉絲	有機蔬菜	木瓜枸杞湯 青木瓜,枸杞,薑絲		5	2	1.7	2.8	0	0	669
4/21 一	白米飯 白米	酸菜麵腸 酸菜,麵腸	胡蘿蔔炒蛋 蛋,紅蘿蔔	產履蔬菜	木須三絲湯 木耳,金針菇,紅蘿蔔		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688
4/22 二	糙米飯 白米,糙米	百頁燒海結 海帶結,百頁丁,薑片	關東煮 白蘿蔔,玉米條,素甜不辣條	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,素火腿丁	紅燒豆包 豆包	溯源青菜	竹筍朴菜湯 筍片,朴菜	乳品	5.3	2	1.5	2.8	0.5	0	745
4/24 四	糙米飯 白米,糙米	酢醬素肉燥 素絞肉,毛豆仁,紅蘿蔔,芋頭	鹽水素雞 小黃瓜,素雞,薑絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,豆腐	水果	5	2	1.6	2.5	0	1	713
4/25 五	紅藜小米飯	馬鈴薯杏鮑菇 馬鈴薯,紅蘿蔔,杏鮑菇	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉	有機蔬菜	四神湯 四神		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685
4/28 一	白米飯 白米	花生麵筋 水煮花生,麵筋	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,薑絲		5	2	1.7	2.5	0	0	655
4/29 二	糙米飯 白米,糙米	糖醋蘭花干 蘭花干,鳳梨	黃瓜炒絲 大黃瓜,鮮菇,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	1.6	2.5	0	1	741
4/30 三	特餐	素肉絲炒麵 麵,素肉絲,香菇絲	滷蛋雙拼 滷蛋,海帶片	溯源青菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔	乳品	5.2	2	1.7	2.5	0.5	0	729

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：Beho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完善的免疫系統。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，或是攝取有益人體腸道健康的活菌，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。適度攝取有利促進腸道蠕動、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。不過想獲取豆類營養，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，更有清除腸道內廢物的作用。洋蔥、牛蒡、蘆筍，等食物裡含有寡糖，也都是獲取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酪乳、無糖優格一同食用，對維持腸道菌叢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