

| 日期        | 主食           | 副菜                      |                          |      |                         |       | 營養分析(份數) |       |     |        |     |    |          |
|-----------|--------------|-------------------------|--------------------------|------|-------------------------|-------|----------|-------|-----|--------|-----|----|----------|
|           |              | 主菜                      | 副菜                       | 蔬菜   | 湯品                      | 餐點    | 全穀粗豆類    | 豆蛋魚肉類 | 蔬菜類 | 油脂坚果種子 | 乳品  | 水果 | 熱量(kcal) |
| 6/2<br>一  | 白米飯<br>白米    | 宮保雞丁<br>雞丁,青椒,油花生       | 蛋酥白菜<br>大白菜,雞蛋,香菇絲,木耳    | 產履蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜,薏仁,大骨       |       | 5.3      | 2.8   | 1.7 | 2.7    | 0   | 0  | 745      |
| 6/3<br>二  | 糙米飯<br>白米,糙米 | 五香肉燥<br>絞肉,豆干,香菇絲       | 蒜香敏豆<br>四季豆,蒜末,甜不辣絲      | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜,雞蛋,蔥,薑絲     | 水果    | 5.3      | 2.1   | 1.6 | 2.5    | 0   | 1  | 741      |
| 6/4<br>三  | 特餐           | 番茄肉醬義大利麵<br>義大利麵,絞肉,大蕃茄 | 卡啦雞腿排漢堡<br>卡啦雞排,漢堡,小番茄醬包 | 溯源青菜 | 黑糖粉角奶茶<br>珍珠,麥芽茶,克寧奶粉   | 乳品    | 6        | 3     | 1.5 | 2.7    | 0.5 | 0  | 864      |
| 6/5<br>四  | 糙米飯<br>白米,糙米 | 黑胡椒嫩肉<br>肉片,洋蔥,鮮菇,黑胡椒粒  | 螞蟻上樹<br>冬粉,時蔬,紅蘿蔔,絞肉     | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐,蛋,木耳,紅蘿蔔      | 水果    | 5.5      | 1.8   | 1.8 | 2.5    | 0   | 1  | 738      |
| 6/6<br>五  | 藜麥飯          | 蘿蔔燒雞<br>蘿蔔,海帶結,雞丁,薑片    | 油蔥蒸蛋<br>洗選蛋,油蔥酥          | 有機蔬菜 | 柴魚蔬菜湯<br>大白菜,柴魚片,紅蘿蔔,大骨 |       | 5        | 3     | 1.7 | 2.5    | 0   | 0  | 730      |
| 6/9<br>一  | 白米飯<br>白米    | 炸雞翅<br>雞翅               | 麻婆豆腐<br>豆腐,絞肉,青蔥         | 產履蔬菜 | 刈薯蛋花湯<br>刈薯,紅蘿蔔絲,雞蛋,蔥   |       | 5.3      | 2.8   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 745      |
| 6/10<br>二 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 筍乾豬腳<br>肉丁,豬腳,薑片,筍乾     | 日式關東煮<br>白蘿蔔,玉米段,貢丸      | 有機蔬菜 | 地瓜芋圓湯<br>地瓜,芋圓,地瓜圓      | 水果    | 5.3      | 2.1   | 1.7 | 2.5    | 0   | 1  | 744      |
| 6/11<br>三 | 特餐           | 咖哩蛋炒飯<br>蛋,絞肉,洋蔥,白米飯    | 蠔油炒雞<br>雞丁,青蔥            | 溯源青菜 | 肉骨茶排骨湯<br>高麗菜,肉骨茶包,排骨   | 乳品    | 5        | 2.5   | 1.5 | 2.7    | 0.5 | 0  | 757      |
| 6/12<br>四 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 泡菜豬肉<br>肉片,大白菜,洋蔥,泡菜    | 三色花生<br>小黃瓜,花生,三色丁       | 有機蔬菜 | 海芽金菇湯<br>海帶芽,金針菇,蔥,薑絲   | 水果    | 5        | 1.8   | 1.6 | 2.6    | 0   | 1  | 702      |
| 6/13<br>五 | 燕麥飯          | 塔香魚丁<br>九層塔,魚丁,薑片       | 胡蘿蔔蛋<br>蛋,紅蘿蔔,蔥          | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯<br>大黃瓜,龍骨丁,紅蘿蔔    | 非基改豆奶 | 5        | 3.5   | 1.7 | 2.7    | 0   | 0  | 777      |
| 6/16<br>一 | 白米飯<br>白米    | 芝麻壽喜燒<br>肉片,黃豆芽,洋蔥,白芝麻  | 香菇蒸蛋<br>洗選蛋,香菇,蔥         | 產履蔬菜 | 味噌小魚乾湯<br>豆腐,味噌,小魚乾,海芽  |       | 5        | 2.8   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 724      |
| 6/17<br>二 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 迷迭香芋雞<br>雞丁,馬鈴薯,迷迭香     | 醬香茄柳<br>茄子,鍾陽,九層塔        | 有機蔬菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆,紫米          | 水果    | 6.2      | 2.5   | 1.7 | 2.7    | 0   | 1  | 846      |
| 6/18<br>三 | 特餐           | 什錦麵疙瘩<br>肉絲,高麗菜,韭菜,香菇絲  | 梅干嫩肉<br>肉片,梅干菜           | 溯源青菜 | 刈包<br>刈包                | 乳品    | 5.5      | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 0.5 | 0  | 785      |
| 6/19<br>四 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 鹽水雞<br>雞丁,小黃瓜,筍片        | 宜蘭西魯肉<br>大白菜,木耳,紅蘿蔔,蛋,肉絲 | 有機蔬菜 | 薑絲蛤蜊湯<br>冬瓜,薑絲,蛤蜊       | 水果    | 5        | 2.3   | 1.7 | 2.5    | 0   | 1  | 738      |
| 6/20<br>五 | 紅藜小米飯        | 香酥魚排<br>魚排              | 糖醋油腐<br>油豆腐丁,紅蘿蔔,毛豆仁     | 有機蔬菜 | 青木瓜雞湯<br>青木瓜,雞丁,枸杞      |       | 5        | 2.4   | 1.5 | 2.8    | 0   | 0  | 694      |
| 6/23<br>一 | 白米飯<br>白米    | 三杯雞<br>九層塔,雞丁,薑         | 扁蒲鮮菇<br>扁蒲,鮮菇,紅蘿蔔        | 產履蔬菜 | 紫菜豆腐湯<br>紫菜,豆腐,薑絲       |       | 5        | 2.8   | 1.7 | 2.7    | 0   | 0  | 724      |
| 6/24<br>二 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 茄汁魚丁<br>魚丁,洋蔥,番茄醬       | 玉米炒蛋<br>洗選蛋,玉米粒          | 有機蔬菜 | 綠豆蒜西米露<br>綠豆仁,西谷米       | 水果    | 6.2      | 3.4   | 1.7 | 2.7    | 0   | 1  | 913      |
| 6/25<br>三 | 特餐           | 什錦炒麵<br>油麵,肉絲,韭菜,豆芽,紅蘿蔔 | 香滷雞排<br>雞排               | 溯源青菜 | 巧達濃湯<br>蛋,洋芋,紅蘿蔔,玉米粒    | 乳品    | 5.5      | 2.5   | 1.5 | 2.5    | 0.5 | 0  | 783      |
| 6/26<br>四 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 南洋咖哩肉<br>肉丁,馬鈴薯,洋蔥      | 白玉花菜<br>花椰菜,紅蘿蔔,木耳,白玉切片  | 有機蔬菜 | 三絲蛋花湯<br>金針菇,蛋,紅蘿蔔,木耳   | 水果    | 5.3      | 2.1   | 1.7 | 2.5    | 0   | 1  | 744      |
| 6/27<br>五 | 紫米飯          | 香蒸肉餅<br>洋蔥,豆腐,絞肉        | 絲瓜麵線<br>絲瓜,麵線,枸杞,肉絲      | 有機蔬菜 | 四神湯<br>四神,大骨            |       | 5.5      | 1.8   | 1.5 | 2.5    | 0   | 0  | 670      |
| 6/30<br>一 | 白米飯<br>白米    | 味噌燒雞<br>雞丁,高麗菜,味噌       | 綜合滷味<br>白蘿蔔,米血,酸菜心絲      | 產履蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒,蛋,蔥        |       | 5.3      | 2.1   | 1.7 | 2.5    | 0   | 0  | 684      |

供應商：軒泰食品有限公司 營養師： 國小部主任： 校長：

營養小知識專欄

傳統市場和超市中常見各式菇類，如細長的金針菇、圓扁的香菇、肥厚的杏鮑菇等。以下介紹它們的營養價值及挑選秘訣。

1. 金針菇：脂肪剋星  
營養價值：金針菇富含「蘑菇聚酮醣」，能吸附腸道多餘脂肪並排出體外，有助控制血脂，同時因膳食纖維含量高，有助促進腸胃蠕動。

2. 香菇：菌中之王  
營養價值：曬過太陽的香菇含維生素D2的前體「麥角固醇」，幫助鈣質吸收並維護骨骼健康；其多醣成分則可提升免疫力，減緩癌細胞生長。

3. 杏鮑菇：素食界的牛肉  
營養價值：杏鮑菇富含植物性蛋白質與膳食纖維，能增強飽足感，幫助控制體重，並含鉀元素，有助穩定血壓。

4. 黑木耳：腸道清道夫  
營養價值：黑木耳含豐富膳食纖維及植物固醇，有助降低血膽固醇及預防血栓，還能增強免疫力抵禦病毒入侵。

菇類挑選與營養指南：

一次了解常見菇類的營養價值

1 脂肪剋星 金針菇

營養價值：有助於控制血脂及促進腸胃蠕動。

挑選方式：選外觀白淨且乾爽的，別挑有點潮濕的。

2 菌中之王 香菇

營養價值：可幫助維護骨骼健康並減緩癌細胞生長。

挑選方式：完整未切香菇菌褶呈米黃色且帶清香。

3 素食界的牛肉 杏鮑菇

營養價值：增強飽足感，控制體重及穩定血壓。

挑選方式：無裂痕、外觀乾淨且菇柄肥厚有彈性。

4 腸道清道夫 黑木耳

營養價值：增強免疫力並降低血膽固醇及預防血栓。

挑選方式：外觀完整平滑有光澤且彈性好的尤佳。