

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	油籽堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
6/2	白米飯	宮保鰻腸	蛋酥白菜	產履蔬菜	冬瓜薏仁湯		5.3	2.8	1.7	2.7	0	0	745
一	白米	鰻腸,青椒,油花生	大白菜,雞蛋,香菇絲,木耳		冬瓜,薏仁								
6/3	糙米飯	五香素肉燥	清炒敏豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.3	2.1	1.6	2.5	0	1	741
二	白米,糙米	素絞肉,豆干,香菇絲	四季豆,素甜不辣		紫菜,雞蛋,薑絲								
6/4	特餐	番茄肉醬義大利麵	豆腐排漢堡	溯源青菜	黑糖粉角奶茶	乳品	6	3	1.5	2.7	0.5	0	864
三		義大利麵,素絞肉,大蕃茄	豆腐排,漢堡,小番茄醬包		珍珠,麥茶包,克寧奶粉								
6/5	糙米飯	黑胡椒炒油片	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	1.8	1.8	2.5	0	1	738
四	白米,糙米	油片絲,鮮菇,黑胡椒粒	冬粉,時蔬,紅蘿蔔,素絞肉		豆腐,蛋,木耳,紅蘿蔔								
6/6	藜麥飯	蘿蔔燒油腐	玉米蒸蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯		5	3	1.7	2.5	0	0	730
五		蘿蔔,海帶結,油豆腐丁,薑片	洗選蛋,玉米粒		大白菜,紅蘿蔔								
6/9	白米飯	炸玉米餅	麻婆豆腐	產履蔬菜	刈薯蛋花湯		5.3	2.8	1.5	2.8	0	0	745
一	白米	玉米餅	豆腐,素絞肉		刈薯,紅蘿蔔絲,雞蛋								
6/10	糙米飯	筍乾麵輪	日式關東煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	5.3	2.1	1.7	2.5	0	1	744
二	白米,糙米	麵輪,薑片,筍乾	白蘿蔔,玉米段,素豬血糕		地瓜,芋圓,地瓜圓								
6/11	特餐	咖哩蛋炒飯	蠔油素肉	溯源青菜	肉骨茶排骨湯	乳品	5	2.5	1.5	2.7	0.5	0	757
三		蛋,素絞肉,白米飯	素雞丁,青蔥		高麗菜,肉骨茶包								
6/12	糙米飯	泡菜年糕	三色花生	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果	5	1.8	1.6	2.6	0	1	702
四	白米,糙米	年糕,大白菜,素泡菜	小黃瓜,花生,三色丁		海帶芽,金針菇,薑絲								
6/13	燕麥飯	塔香杏鮑菇	胡蘿蔔蛋	有機蔬菜	黃瓜豆捲湯	非基改豆奶	5	3.5	1.7	2.7	0	0	777
五		九層塔,杏鮑菇,薑片	蛋,紅蘿蔔		大黃瓜,乾豆捲,紅蘿蔔								
6/16	白米飯	芝麻壽喜燒	香菇蒸蛋	產履蔬菜	味噌小魚乾湯		5	2.8	1.5	2.8	0	0	724
一	白米	蒟蒻,玉米筍,黃豆芽,白芝麻	洗選蛋,香菇		豆腐,味噌,海芽								
6/17	糙米飯	迷迭香洋芋	醬香茄柳	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.2	2.5	1.7	2.7	0	1	846
二	白米,糙米	馬鈴薯,迷迭香	茄子,麵腸,九層塔		紅豆,紫米								
6/18	特餐	什錦麵疙瘩	梅干百頁	溯源青菜	刈包	乳品	5.5	2.5	1.6	2.5	0.5	0	785
三		素肉絲,高麗菜,韭菜,香菇絲	百頁豆腐,梅干菜		刈包								
6/19	糙米飯	鹽水素雞	宜蘭西魯肉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	0	1	738
四	白米,糙米	素雞,小黃瓜,筍片	大白菜,木耳,紅蘿蔔,蛋		冬瓜,薑絲								
6/20	紅藜小米飯	海鮮捲	糖醋油腐	有機蔬菜	青木瓜枸杞湯		5	2.4	1.5	2.8	0	0	694
五		海鮮捲	油豆腐丁,紅蘿蔔,毛豆仁		青木瓜,枸杞								
6/23	白米飯	三杯豆腸	扁蒲鮮菇	產履蔬菜	紫菜豆腐湯		5	2.8	1.7	2.7	0	0	724
一	白米	九層塔,豆腸,薑	扁蒲,鮮菇,紅蘿蔔		紫菜,豆腐,薑絲								
6/24	糙米飯	茄汁蘭花乾	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆蒜西米露	水果	6.2	3.4	1.7	2.7	0	1	913
二	白米,糙米	蘭花乾,番茄醬	洗選蛋,玉米粒		綠豆仁,西谷米								
6/25	特餐	什錦炒麵	香滷豆包	溯源青菜	巧達濃湯	乳品	5.5	2.5	1.5	2.5	0.5	0	783
三		油麵,素肉絲,豆芽,紅蘿蔔	豆包		蛋,洋芋,紅蘿蔔,玉米粒								
6/26	糙米飯	南洋咖哩	白玉花菜	有機蔬菜	三絲蛋花湯	水果	5.3	2.1	1.7	2.5	0	1	744
四	白米,糙米	毛豆仁,馬鈴薯	花椰菜,紅蘿蔔,木耳,白玉切片		金針菇,蛋,紅蘿蔔,木耳								
6/27	紫米飯	花生麵筋	絲瓜麵線	有機蔬菜	四神湯		5.5	1.8	1.5	2.5	0	0	670
五		水煮花生,麵筋	絲瓜,麵線,枸杞		四神								
6/30	白米飯	味噌燒素雞丁	綜合滷味	產履蔬菜	玉米蛋花湯		5.3	2.1	1.7	2.5	0	0	684
一	白米	素雞丁,高麗菜,味噌	白蘿蔔,素米血,酸菜心絲		玉米粒,蛋								

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 菇類挑選與營養指南：認識常見菇類的營養價值			

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。

- 金針菇：脂肪剋星**
營養價值：金針菇富含「蘑菇殼聚糖」，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。
- 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。
- 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。
- 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：選外觀白淨且乾實的，別挑有點腐敗的。

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、外觀乾淨且菌柄肥厚有彈性。

4 腸道清道夫 黑木耳

營養價值：增強免疫力並降低血糖固澱及預防血栓。

挑選方式：外觀完整平滑有光澤且彈性好的尤佳。