

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)
8/30 五	紅藜麥小米飯	香菇肉燥 絞肉、香菇絲	嫩嫩蒸蛋 蔥、蛋	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710
9/2 一	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、高麗菜、蒜末	塔香茄螺 茄子、麵腸、九層塔、絞肉	產履蔬菜	玉米排骨湯 玉米條、龍骨丁、芹菜		5.5	2	1.8	2.8	0	0	706
9/3 二	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、骨髓丁、豬血糕丁	白醬洋芋 馬鈴薯、玉米粒、肉絲、瑤珍菇	有機蔬菜	紅豆粉圓湯 紅豆、粉圓	水果	6	2.4	1.5	2.7	0	1	819
9/4 三	特餐	肉絲炒麵 韭菜、豆芽、肉絲、麵	照燒雞排 雞排、白芝麻	溯源青菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸、薑絲		5.2	2.7	1.7	2.5	0	0	722
9/5 四	糙米飯 白米、糙米	紅燒豬腳 肉丁、豬腳丁、八角	碎脯蛋 洗選蛋、碎脯、青蔥	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 大白菜、柴魚片、紅蘿蔔、大骨	水果	5	2.2	1.6	2.5	0	1	728
9/6 五	紫米飯	椒鹽魚球 魚丁、杏鮑菇、地瓜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔	有機蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇、蛋、紅蘿蔔、木耳		5.4	3.1	1.6	2.8	0	0	777
9/9 一	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、九層塔、番茄	香菇蒸蛋 香菇、蛋、蔥	產履蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豆捲、金針菇、肉骨茶包		5	2.6	1.6	2.4	0	0	693
9/10 二	糙米飯 白米、糙米	糖醋鳳梨雞 雞丁、骨髓丁、鳳梨	宜蘭西魯肉 大白菜、肉絲、蛋、香菇絲、蝦米	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	水果	6	2.4	1.7	2.8	0	1	829
9/11 三	特餐	雜糧肉絲蛋炒飯 肉絲、蛋、洋蔥、五穀米、玉米粒	醬燒豬排 豬排	溯源青菜	筍絲肉羹湯 肉羹、筍絲、紅蘿蔔、木耳、蛋		5.3	2.5	1.5	2.8	0	0	722
9/12 四	糙米飯 白米、糙米	豬肉壽喜燒 肉片、洋蔥、瑤珍菇	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、木耳	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲、蔥	水果	5.5	2	1.5	2.3	0	1	736
9/13 五	蕎麥飯	椰漿咖哩雞 雞丁、骨髓丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	甜椒炒天婦羅 小黃瓜、甜椒、甜不辣絲、木耳	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯、排骨、薑片	非基改豆奶	5.5	3.2	1.6	2.3	0	0	769
9/16 一	白米飯 白米	香酥魚排 鯊魚片	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、肉絲		5	3.5	1.5	2.8	0	0	776
9/17 二	中秋佳節愉快												
9/18 三	特餐	青醬義大利麵 絞肉、洋蔥、三色丁、九層塔	宮保雞丁 雞丁、花生、青椒	溯源青菜	三絲蛋花湯 金針菇、紅蘿蔔、木耳、蛋	乳品	5	2.3	1.5	2.6	0.5	0	737
9/19 四	糙米飯 白米、糙米	筍乾控肉 肉丁、五花肉丁、筍乾	海茸雙絲 海茸、粗白干絲、芹菜	有機蔬菜	木瓜蛤蜊湯 木瓜、蛤蜊、薑絲	水果	5	2.1	1.7	2.5	0	1	723
9/20 五	燕麥飯	照燒雞丁 雞丁、骨髓丁、洋蔥	關東煮 柴魚片、白蘿蔔、玉米條、貢丸	有機蔬菜	四神湯 四神、大骨	乳品 (補9/4)	5.3	2.3	1.7	2.4	0.5	0	754
9/23 一	白米飯 白米	香蒸肉餅 絞肉、豆腐、洋蔥	花菜拌鮮菇 花椰菜、鮮菇、薑絲	產履蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲、木耳		5	2.1	1.8	2.3	0	0	656
9/24 二	糙米飯 白米、糙米	滷味切盤 肉丁、海帶結、黑豆干	蔬菜寬粉 寬冬粉、豆芽、木耳	有機蔬菜	銀耳紅棗湯 銀耳、枸杞、紅棗、冬瓜糖	水果	5.5	2.1	1.5	2.3	0	0	684
9/25 三	特餐	麵線羹 棕色麵線、肉羹、脆筍絲	塔香炒雞 雞丁、杏鮑菇、薑片、九層塔	溯源青菜	鮮肉包 鮮肉包	乳品	5.5	2.5	1.5	2.4	0.5	0	778
9/26 四	糙米飯 白米、糙米	泡菜燒魚 魚丁、洋蔥、泡菜、大白菜	三色炒蛋 毛豆、紅蘿蔔、玉米粒、蛋	有機蔬菜	香菇雞湯 生香菇、雞丁、蘿蔔	水果	5.5	3.5	1.8	2.4	0	1	861
9/27 五	地瓜飯	吮指雞翅 雞翅	高麗菜炒豆腸 高麗菜、豆腸、沙茶醬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋、蔥	乳品 (補9/11)	5.3	2.8	1.6	2.8	0.5	0	807
9/30 一	白米飯 白米	蔥爆回鍋肉 肉片、豆干片、青蔥	什錦黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、小木耳	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯		5.4	2.1	1.5	2.5	0	0	686

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 排便不順怎麼辦？解決便秘的 3 種方法

便秘是現代人常遇到的困擾之一。工作壓力、缺乏運動，以及營養不均衡的三餐外食，都可能導致便秘問題。想要讓排便順暢嗎？首要的步驟就是從日常飲食中進行調整！建議多攝取以下十種食物，同時增加足夠的水分和良好油脂，有助於改善消化，解決便秘困擾。

1.補充高纖食物

吃蔬菜並不一定能夠解決便秘問題，關鍵在於攝取高纖維含量的蔬菜。以下列舉的十種蔬菜，其中富含膳食纖維，有助於改善便秘。除了蔬菜外，應該在主食中增加纖維的攝取。可以考慮使用糙米、五穀米等來替代精緻的白米，這樣的飲食調整可以幫助改善便秘情況，讓排便變得更加順暢。

2.喝足夠的水

建議每日攝取水量應為「體重X30ml」。喝水的時間點也相當重要！建議在早晨醒來後的30分鐘內，先喝1~2杯溫開水。這不僅可以補充整晚流失的水分，同時透過胃結腸反射（gastrocolic reflex），刺激大腸劇烈蠕動，進而誘發便意。

3.補充好油脂

攝取適量的油脂有助於改善便秘，使排便更加順暢。選擇不飽和脂肪含量高於85%的油脂，如大豆油、葵花油、芥花油、橄欖油、葡萄籽油等。建議選購小罐裝的油脂，並輪流使用不同油種，以確保獲得多樣的營養素。

