

日期	主食	副菜				餐點	營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品		全數根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類		油脂堅果種子	乳品	水果
10/1 二	糙米飯 白米,糙米	香滷雞腿 雞腿	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥,木耳	有機蔬菜	綠豆小米湯 綠豆,小米	水果	5.6	2.3	1.5	2.6	0	1	779
10/2 三	特餐	肉絲炒麵 白油麵,肉絲,洋蔥,韭菜	蔥爆雞丁 青蔥,雞丁	溯源青菜	刈薯玉米湯 刈薯,玉米段,大骨	乳品	5.8	2.5	1.7	2.5	0.5	0	809
10/3 四	糙米飯 白米,糙米	香菇肉燥 絞肉,豆干丁,香菇絲	花菜拌甜不辣 花椰菜,甜不辣絲	有機蔬菜	朴菜竹筍湯 朴菜,竹筍,薑絲,大骨	水果	5.5	2.8	1.5	2.3	0	1	796
10/4 五	五穀飯	魚球拼盤 鯊魚丁,白頁豆腐,九層塔	什錦冬瓜滷 冬瓜,三角油豆腐,海帶結,肉片	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 金針菇,蛋,薑絲,蔥		5.5	2.2	1.7	2.8	0	0	719
10/7 一	白米飯 白米	椒鹽魚排 魚片	蛋酥白菜滷 蛋,蝦米,香菇絲,大白菜	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,蛋,洋蔥,火腿丁		5.4	2.2	1.5	2.8	0	0	707
10/8 二	糙米飯 白米,糙米	梅干嫩肉片 梅乾菜,肉片	麵線絲瓜 絲瓜,木耳,麵線	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓,地瓜圓	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	0	1	781
10/9 三	特餐	古早味油飯 糯米,碎豆干,碎脯,肉絲	花生燉蹄 花生,豬腳,肉丁	溯源青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,芹菜,貢丸	乳品	5.3	2.5	1.7	2.7	0.5	0	783
10/10 四	國慶日放假												
10/11 五	紅藜小米飯	鹹水雞 雞丁,杏鮑菇,青花菜,筍片	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,蔥	有機蔬菜	山藥大骨湯 山藥,大骨,枸杞	非基改豆奶	5.4	3.5	1.8	2.5	0	0	798
10/14 一	白米飯 白米	鹹冬瓜蒸肉 絞肉,鹹冬瓜	干扁敏豆 敏豆,絞肉,蒜末,碎干丁	產履蔬菜	海芽蛋花湯 乾海芽,蛋,薑絲		5.3	2.2	1.8	2.5	0	0	694
10/15 二	糙米飯 白米,糙米	紅燒肉 肉丁,紅蘿蔔,薑片	玉米炒蛋 蛋,玉米粒,蔥	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆,西谷米	水果	6	2.8	1.5	2.5	0	1	840
10/16 三	特餐	肉絲麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,豆芽,絞紅蔥	炸雞翅 雞翅	溯源青菜	芋泥包 芋泥包	乳品	5.8	2.5	1.5	2.8	0.5	0	817
10/17 四	糙米飯 白米,糙米	京醬拌雞 雞丁,蒜末	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜,肉片,蔥仁	水果	5.5	2.3	1.5	2.5	0	1	768
10/18 五	地瓜飯	咖哩海鮮 魚丁,蛤蜊,油豆腐,洋蔥,毛豆仁	什錦炒高麗 高麗菜,乾豆捲,菇	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,紅蘿蔔,木耳,蛋		5.3	3	1.7	2.5	0	0	751
10/21 一	白米飯 白米	三杯雞 九層塔,雞丁,薑片	韓式年糕 泡菜,年糕條,木耳	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋,薑絲		5.6	2.3	1.5	2.7	0	0	724
10/22 二	糙米飯 白米,糙米	糖醋排骨 番茄,肉丁,排骨丁	酸菜麵腸 酸菜,麵腸	有機蔬菜	雪蓮銀耳湯 雪蓮,白木耳,枸杞	水果	5.5	2.5	1.7	2.7	0	1	797
10/23 三	特餐	火腿蛋炒飯 絞肉,三色丁,火腿丁,洋蔥	蔥油雞 蔥,雞排,薑絲	溯源青菜	木須肉絲湯 木耳,金針菇,肉絲	乳品	5.3	2.8	1.7	2.7	0.5	0	805
10/24 四	糙米飯 白米,糙米	味噌燉雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲,豆干絲,芹菜,肉絲	有機蔬菜	蓮藕玉米湯 蓮藕,玉米段,大骨	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	0	1	775
10/25 五	紫米飯	芝蔴壽喜燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,味霖,芝麻	青蔥蒸蛋 蛋,蔥	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯 薑絲,蛤蜊,冬瓜		5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694
10/28 一	白米飯 白米	醬燒豬排 豬排	扁蒲鮮燴 扁蒲,生香菇,紅蘿蔔,鵝卵石	產履蔬菜	日式豆腐湯 味噌,豆腐,海帶芽		5	2.2	1.7	2.8	0	0	684
10/29 二	糙米飯 白米,糙米	沙茶肉片 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,沙茶醬	柴魚關東煮 白蘿蔔,玉米條,豬血糕	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓	水果	5.3	2	1.8	2.7	0	1	748
10/30 三	特餐	水餃 水餃	綜合滷味 豬肉,海帶結,黑干,薑片	溯源青菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,紅蘿蔔,肉絲	乳品	5.3	2.3	1.6	2.5	0.5	0	756
10/31 四	糙米飯 白米,糙米	海苔南瓜鹽酥雞 雞丁,南瓜,海苔粉	宜蘭西魯肉 白菜,肉絲,紅蘿蔔,蝦米,香菇絲	有機蔬菜	四神大骨湯 四神,大骨	水果	5.5	2.3	1.7	2.8	0	1	786

供應商：軒泰食品有限公司 營養師： 國小部主任： 校

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄  **南瓜超營養~~高纖維、護眼護心，還可以防癌！**

南瓜的台語又叫「金瓜」，除了因顏色而得名，更是因它的營養價值很高，就像黃金一樣珍貴~~

1. 南瓜所含的β-胡蘿蔔素、維生素C和E、類黃酮素等皆具抗氧化力，且可抑制癌細胞生長。
2. β-胡蘿蔔素除可防癌之外，也是視網膜感光所需的營養素，因此能保護視力，並能增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力。
3. 南瓜中所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一，鋅則可維持紅血球的成熟，故民間因而有「南瓜補血」之說法。

選購南瓜時，以形狀整齊、瓜皮呈金黃而有油亮的斑紋、無蟲害為佳。南瓜表皮乾燥堅實，有瓜粉，能久放於陰涼處。食用前以清水沖洗即可烹煮，若連皮一起食用，則以菜瓜布刷洗即可。

資料來源：癌症基金會、健誌網

南瓜的營養價值

南瓜營養豐富，β-胡蘿蔔素含量是瓜類之冠！

南瓜含有多種抗氧化成分能抑制癌細胞生長

- β-胡蘿蔔素
- 維生素C、E
- 類黃酮素

β-胡蘿蔔素能保護眼睛，維持皮膚健康

鈷、鋅能維持紅血球健康、成熟

血管

