

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆奶蛋肉類	蔬菜類	油脂類	乳品類	水果類	熱量(kcal)
10/1 二	糙米飯 白米,糙米	樹子豆包 破布子,炸豆包	木須炒蛋 蛋,紅蘿蔔,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 黃油麵,素肉絲,紅蘿蔔,乾香菇	塔香杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔	溯源青菜	刈薯玉米湯 刈薯,玉米段	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 素絞肉,豆干丁,香菇絲	花菜拌甜不辣 花椰菜,甜不辣	有機蔬菜	朴菜竹筍湯 朴菜,竹筍,薑絲	水果	5.5	2.2	1.5	2.3	0	1	751
10/4 五	五穀飯	椒鹽拼盤 地瓜,百頁豆腐,九層塔	什錦冬瓜滷 冬瓜,三角油豆腐,海帶結	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 金針菇,蛋,薑絲		5.5	2.2	1.7	2.8	0	0	719
10/7 一	白米飯 白米	素海鮮捲 海鮮捲	蛋酥白菜滷 蛋,香菇絲,大白菜	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,蛋		5.3	2.2	1.7	2.8	0	0	705
10/8 二	糙米飯 白米,糙米	梅干炒黑干 梅乾菜,大溪黑干	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,素肉絲	滷油豆腐 油豆腐	溯源青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	乳品	5.3	1.8	1.7	2.6	0.5	0	726
10/10 四	國慶日放假												
10/11 五	紅藜小米飯	鹹水素雞 素雞,杏鮑菇,青花菜,筍片	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	有機蔬菜	山藥枸杞湯 山藥,枸杞	非基改豆奶	5.4	3.5	1.7	2.5	0	0	796
10/14 一	白米飯 白米	冬瓜燒什錦 冬瓜,薑片,豆包切4,素小捲	干扁敏豆 敏豆,碎干丁	產履蔬菜	海芽蛋花湯 乾海芽,蛋,薑絲		5.3	2.1	1.8	2.5	0	0	686
10/15 二	糙米飯 白米,糙米	紅燒麵輪 麵輪,紅蘿蔔,薑片	玉米炒蛋 蛋,玉米粒	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆,西谷米	水果	6	2.5	1.5	2.5	0	1	818
10/16 三	特餐	肉絲麵疙瘩 麵疙瘩,素肉絲,豆芽,絞紅蔥	滷蛋雙拼 蛋,海帶片	溯源青菜	芋泥包 芋泥包	乳品	5.8	2.5	1.5	2.3	0.5	0	795
10/17 四	糙米飯 白米,糙米	京醬素肚 素肚,小黃瓜	螞蟻上樹 冬粉,素絞肉,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	黃瓜薏仁湯 大黃瓜,薏仁	水果	5.5	2.3	1.6	2.5	0	1	770
10/18 五	地瓜飯	咖哩油豆腐 油豆腐,毛豆仁	什錦炒高麗 高麗菜,乾豆捲,菇	有機蔬菜	素肉羹湯 素肉羹,紅蘿蔔,木耳,蛋		5.3	2.1	1.7	2.5	0	0	684
10/21 一	白米飯 白米	三杯豆腸 九層塔,豆腸,薑片	韓式年糕 素泡菜,年糕條,木耳	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋,薑絲		5.6	2	1.5	2.7	0	0	701
10/22 二	糙米飯 白米,糙米	番茄炒蛋 番茄,蛋	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	2.3	1.7	2.6	0	1	777
10/23 三	特餐	火腿蛋炒飯 蛋,三色丁,素火腿丁	鹽酥什錦 鮮菇,豆干	溯源青菜	木須三絲湯 木耳,金針菇,紅蘿蔔	乳品	5.3	2.3	1.5	2.8	0.5	0	767
10/24 四	糙米飯 白米,糙米	味噌燉素肉 素雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲,豆干絲,芹菜	有機蔬菜	蓮藕玉米湯 蓮藕,玉米段	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	0	1	775
10/25 五	紫米飯	芝麻壽喜燒 凍豆腐,紅蘿蔔,味霖,芝麻	香菇蒸蛋 蛋,香菇	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 薑絲,冬瓜		5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694
10/28 一	白米飯 白米	九層塔炒蛋 九層塔,雞蛋	扁蒲鮮燴 扁蒲,生香菇,紅蘿蔔,蒟蒻片	產履蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,海帶芽		5	1.8	1.7	2.5	0	0	640
10/29 二	糙米飯 白米,糙米	沙茶干片 豆干片,紅蘿蔔,素沙茶醬	關東煮 白蘿蔔,玉米條,紫米糕	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 海帶結,黑干,薑片	溯源青菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,紅蘿蔔	乳品	5.3	2.3	1.6	2.5	0.5	0	756
10/31 四	糙米飯 白米,糙米	玉米布丁酥 玉米布丁酥	宜蘭西魯肉 大白菜,素肉絲,紅蘿蔔,香菇絲	有機蔬菜	四神湯 四神	水果	5.2	2	1.7	2.8	0	1	743

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

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. 南瓜中所含的鉍是構成紅血球的重要成分之一，鉍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、健談網

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

鉍、鉍能維持紅血球健康、成熟

血管