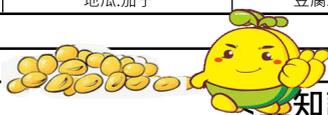


日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀粗纖維類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂坚果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
12/2 一	白米飯 白米	川味豆腸 豆腸,乾辣椒	麵筋白菜滷 大白菜,蛋,木耳,油泡	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薑絲		5.3	2	1.8	2.5	0	0	679
12/3 二	糙米飯 白米,糙米	芝麻壽喜燒 蒟蒻小卷,紅蘿蔔,白芝麻	醬拌黑方丁 大溪黑干,素絞肉,	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果	5.7	1.8	1.5	2.5	0	1	744
12/4 三	特餐	香菇芋頭粥 香菇絲,素絞肉,芋頭,芹菜	梅干百頁 梅乾菜,百頁	溯源青菜	刈包 刈包	乳品	5.5	1.8	1.6	2.5	0.5	0	733
12/5 四	糙米飯 白米,糙米	味噌燒素雞 素雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	什錦鹽水拼盤 青花菜,筍片,素雞	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洗選蛋	水果	5.4	2	1.5	2.5	0	1	738
12/6 五	燕麥飯	海鮮卷 海鮮卷	木須炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	蓮藕湯 蓮藕,枸杞		5.3	2.5	1.7	2.8	0	0	727
12/9 一	白米飯 白米	酥炸拼盤 南瓜,四季豆,豆干	海味冬瓜 冬瓜,海帶結,油腐丁	產履蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇,洗選蛋		5.3	1.8	1.8	2.8	0	0	677
12/10 二	糙米飯 白米,糙米	香菇素肉燥 碎豆干,香菇絲	什錦關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米段	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	水果	5.7	1.8	1.7	2.6	0	1	754
12/11 三	特餐	豆芽炒米粉 紅蘿蔔,豆芽,木耳,米粉	塔香麵腸 麵腸,薑片,九層塔	溯源青菜	白菜肉羹湯 素肉羹,大白菜,紅蘿蔔	乳品	5.3	1.8	1.5	2.7	0.5	0	725
12/12 四	糙米飯 白米,糙米	筍香麵輪 麵輪,竹筍,薑片	黃瓜拌白玉 小黃瓜,白玉切片,木耳	有機蔬菜	刈薯三色湯 刈薯,紅蘿蔔,生香菇,芹菜	水果	5.2	2	1.5	2.5	0	1	724
12/13 五	紅藜麥飯	茄汁淋油腐 油豆腐丁,毛豆仁,番茄醬	香菇蒸蛋 蛋,香菇	有機蔬菜	四神湯 四神	非基改豆奶	5	2.5	1.7	2.5	0	0	693
12/16 一	白米飯 白米	滷蛋雙拼 蛋,海帶捲	拌炒時蔬 時蔬,紅蘿蔔	產履蔬菜	日式味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌		5.3	1.5	1.8	2.8	0	0	655
12/17 二	糙米飯 白米,糙米	南瓜燻烤麩 南瓜,烤麩	玉米炒蛋 蛋,玉米粒,三色丁	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆	水果	5.7	2.5	1.5	2.5	0	1	797
12/18 三	特餐	花生油飯 香菇絲,素肉絲,糯米	滷蛋干素肚 八角,薑片,四分干,素肚,紅蘿蔔	溯源青菜	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔,金針菇,芹菜	乳品	5.3	1.8	1.6	2.8	0.5	0	732
12/19 四	糙米飯 白米,糙米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,麻油	芹香豆包絲 芹菜,豆芽,木耳,豆包	有機蔬菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜,紅棗	水果	5	1.8	1.5	2.7	0	1	704
12/20 五	紫米飯	糖醋素肉 素肉,青椒,鳳梨	海茸干絲 薑絲,海茸,白干絲	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 芹菜,湯圓		5.2	2	1.7	2.7	0	0	678
12/23 一	白米飯 白米	香菇麵筋 香菇,麵筋	螞蟻上樹 粉絲,素絞肉,紅蘿蔔,木耳	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲		5.3	1.5	1.8	2.5	0	0	641
12/24 二	糙米飯 白米,糙米	番茄炒蛋 番茄,蛋	榨菜豆干 豆干片,榨菜絲	有機蔬菜	山藥枸杞湯 山藥,枸杞	水果	5.7	2	1.5	2.6	0	1	764
12/25 三	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,三色丁,素火腿	炸玉米餅 玉米餅	溯源青菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,椰漿,椰果	乳品	5.3	1.5	1.6	2.8	0.5	0	710
12/26 四	糙米飯 白米,糙米	青醬野菇 素肉,杏鮑菇,青花菜	鹹香甜不辣 紅蘿蔔,木耳,甜不辣絲	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁	水果	5	1.8	1.5	2.5	0	1	695
12/27 五	蕎麥飯	黑胡椒油片 油片絲,黑胡椒	胡蘿蔔蛋 雞蛋,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米條湯 玉米條,芹菜		5.2	2	1.7	2.5	0	0	669
12/30 一	白米飯 白米	瓜仔素肉 瓜仔,素絞肉,	嫩嫩蒸蛋 雞蛋	產履蔬菜	藥膳肉骨茶 蘿蔔,豆皮捲,金針菇,肉骨茶包		5.3	2	1.6	2.5	0	0	674
12/31 二	糙米飯 白米,糙米	椒鹽雙拼 地瓜,茄子	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉,	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 紅棗,枸杞,銀耳	水果	5.5	1.5	1.5	2.8	0	1	721

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄



知識 大豆知多少>

大豆家族包含了黃豆、黑豆，這兩種的外皮不一樣而已，而毛豆是未成熟的大豆，是農夫在八分熟時採收下來的。如果沒有採收，過一個月，豆子會漸漸脫水、變色，變成我們熟悉的大豆。大豆是優質的植物性蛋白質來源，不用擔心攝取過多的脂肪，因此「每日飲食指南中」的豆魚蛋肉類，才會把豆類放在第一位！而「低熱量、高蛋白」的特性，也頗受健身族群喜愛，豆漿成為最受健身者歡迎的飲品之一！

黃豆 vs. 黑豆 vs. 毛豆

你知道黃豆、黑豆小時候是毛豆嗎？

