

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	1月4日	一	五穀飯	照燒腱肉	花生小瓜	菊絲青江	芋頭西米露	水果	5	2.1	1	2.5	1		705
2	1月5日	二	麥片飯	糖醋雞丁	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.5	2.4	1.5	2		1	773
3	1月6日	三	麵食	什錦湯麵	蜜汁翅腿	香蒜花椰	鯛魚燒	水果	5	2.2	1	2	1		690
4	1月7日	四	小米飯	紅蘿蔔燉肉	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
5	1月8日	五	白米飯	泰式咖哩鮮魚	黃豆芽干片	開陽白菜	魚餃湯		4.5	2.4	1.3	2.5			640
6	1月11日	一	糙米飯	瓜子肉	紅蘿蔔炒蛋	清炒大陸妹	味噌魚湯	水果	4.5	2.2	1.2	2	1		660
7	1月12日	二	白米飯	雙菇雞柳	花菜小卷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.2	2		1	758
8	1月13日	三	米食	香菇干貝粥	丁香花生	蒜炒小瓜	烤地瓜	水果	5	2	2	2.5	1		723
9	1月14日	四	洋蔥仁	春川炒雞	黃瓜丸片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.8	2.4	1.6	2		1	796
10	1月15日	五	燕麥飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	蒜炒油菜	山藥菇湯		4.7	2	1	2			594
11	1月18日	一	藜麥飯	蠔油肉片	玉米炒蛋	枸杞菠菜	黑輪米血湯	水果	5.3	2.2	1.1	2	1		714
12	1月19日	二	麵食	義大利筆管麵	炸雞胸肉排	有機蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.6	1.1	3		1	823
13	1月20日	三	休業式餐盒												

※※本校午餐一律使用國產豬

備註：國小1~3年級 熱量：620~720大卡 全穀雜糧類：3.5~4.5份 魚肉豆蛋類：2份 油脂類：2份 蔬菜類：1.5份

108新 國小4~6年級 熱量：720~830大卡 五穀根莖類：4.5~5.5份 魚肉豆蛋類：2份 油脂類：2.5份 蔬菜類：2份

1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 1/08供應低碳餐

1/15供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
1/4	一	五穀飯	照燒雞肉	花生小瓜	菊絲青江	芋頭西米露	芋頭含有各種微量元素，能增進食慾，幫助消化，也含有一種黏液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，或稱抗體球蛋白，可提高機體的抵抗力。
1/5	二	麥片飯	糖醋雞丁	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	甜椒能增強抵抗力、刺激腦細胞新陳代謝，其中的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力。
1/6	三	麵食	什錦湯麵	蜜汁翅腿	香蒜花椰	鯛魚燒	青花椰菜含維生素A、C、B1、鈣、鎂、硒與蘿蔔硫素(sulforaphane)，可以提高免疫系統的能力，降低白內障的發生率，強化心血管及骨骼的健康。
1/7	四	小米飯	紅蘿蔔燉肉	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	玉米雞茸湯	紅蘿蔔能提高人體免疫力，而且可以改善眼睛疲勞、貧血等現象，還具有平衡血壓、幫助血液循環、淨化血液、促進新陳代謝及清理腸胃的功用，是最天然的綜合維他命丸。
1/8	五	白米飯	泰式咖哩鮮魚	黃豆芽干片	開陽白菜	魚餃湯	白菜含有大量的維他命C、鉀和鈣，尤其經過醃漬後，每100克更含有29毫克的維他命C，豐富的含量對於預防感冒和美體肌膚都有很大的作用喔！
1/11	一	糙米飯	瓜子肉	紅蘿蔔炒蛋	清炒大陸妹	味噌魚湯	大陸妹本名高苳，高苳體液含有人體不可缺乏的重要元素，大量的鐵和鎂，此外含有38%以上的鉀，15%的鈣，9%的磷及硫，能製造神經系統及肺組織細胞，維持血液正常流動，促進新陳代謝作用。
1/12	二	白米飯	雙菇雞柳	花菜小卷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜中的食物纖維，可以保持腸道健康，能促進腸胃機能，富含的碘、鈣、鐵等微量元素可以增強腦部記憶力，能補血和促進骨骼、牙齒的生長和發育。
1/13	三	米食	香菇干貝粥	丁香花生	蒜炒小瓜	烤地瓜	小黃瓜不但低脂、低熱量還有降血壓功能，含維生素A能讓皮膚細胞組織健康、抗菌、增強抵抗力。含維生素B能促進生長發育，使皮膚細緻。
1/14	四	洋蔥仁	春川炒雞	黃瓜丸片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	薏仁有抗癌作用，能抑制癌細胞的增殖和轉移，而所含的單元不飽和脂肪酸相當多，有降膽固醇的功效，還可調整免疫功能，有抗過敏的效果。
1/15	五	燕麥飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	蒜炒油菜	山藥菇湯	山藥，又名懷山(淮山)，含有多種維生素、礦物質外，另含「黏液蛋白」可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積；「多巴胺」有助於擴張血管，促進血液循環。
1/18	一	藜麥飯	蠔油肉片	玉米炒蛋	枸杞菠菜	黑輪米血湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，其中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺。
1/19	二	麵食	義大利筆管麵	炸雞胸肉排	有機蔬菜	青菜豆腐湯	洋蔥含有多種硫化物，硫胺基酸、二烯丙基硫化物、半胱胺酸都有血脂作用，可預防心血管疾病，保護心臟，半胱胺酸還能抗老。
1/20	三	休					

業 式 餐 盒