

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析					
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類
3/3	一	白飯	蔥燒里肌(燒)	豆干肉末雪菜(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋排骨湯		4.8	2.5	1.2	2		
3/4	二	白飯	杏菇炒雞(炒)	培根白菜(燴)	鮮炒時蔬(炒)	紫菜芙蓉湯	保久乳(補)	4.7	2.3	1.9	2		0.8
3/5	三	特餐	新竹炒米粉(炒)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	大滷湯	水果	4	2.5	1.7	2	1	
3/6	四	白飯	豆醬魚柳(燒)	田園四色(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯		5.2	2.5	1.3	2		
3/7	五	環保餐(白飯)	紅糖薑燒豆干(燒)	塔香蔬菜煎蛋(煎)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜珍珠甜湯	水果	5.9	2.5	1.1	2	1	
3/10	一	白飯	和風旗魚(炒)	銀芽三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯		4.8	2.3	2.1	2		
3/11	二	白飯	鵪鶉蛋燒肉燥(燒)	香芹粉絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡雞湯	保久乳(補)	5.5	2.5	1.5	2		0.8
3/12	三	特餐	台式炒飯(炒)	蝦排(炸)	鮮炒時蔬(炒)	海帶排骨湯	水果	4.5	2.5	1.1	3	1	
3/13	四	白飯	咖哩雞(燒)	鮮燴白菜(燴)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯		5	2.4	1.8	2		
3/14	五	環保餐(白飯)	一品素燒豆腐(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	豆漿西米露	水果	5.9	2.2	1.1	2	1	
3/17	一	白飯	蒜泥白肉(燒)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	味噌湯		4.5	2.5	1.9	2		
3/18	二	白飯	砂鍋烏魚(燒)	香炒蘿蔔(炒)	鮮炒時蔬(炒)	酸菜肉片湯	保久乳(補)	4.5	2.3	2.1	2		0.8
3/19	三	特餐	家常炒麵(炒)	魷魚丸(二個)(滷)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜排骨湯	水果	4	2.1	1.6	2	1	
3/20	四	白飯	京醬肉絲(燒)	麻油高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯		4.5	2.2	2.1	2		
3/21	五	環保餐(白飯)	家常豆腐(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆水晶湯	水果	6.3	2.1	1.1	2	1	
3/24	一	白飯	回鍋雞片(炒)	冬瓜滑蛋(滑)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽肉絲湯		4.5	2.5	2	2		
3/25	二	白飯	梅乾燒肉(燒)	杏菇脆瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	針菇雞湯	保久乳(補)	4.5	2.4	2.7	2		0.8
3/26	三	特餐	香炒板條(炒)	滷黑輪(滷)	鮮炒時蔬(炒)	玉米濃湯	水果	4	2.1	1.2	2	1	
3/27	四	白飯	鮮魚排(炸)	四寶辣醬(燒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		4.5	2.1	1.1	3		
3/28	五	環保餐(白飯)	素滷桶(滷)	翡翠蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	銀耳鳳梨雪蓮湯	水果	4.9	2.1	1.2	2	1	
3/31	一	白飯	台式肉燥(滷)	鮮燴刺瓜(燴)	有機蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯	堅果包	4.5	2.5	2.2	2		

骨骼健康的重要元素"鈣"

根據國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)，每日建議鈣攝取量7-9歲為800 mg、10-12歲為1000 mg、13-18歲為1200 mg、成人則為1000 mg。若長期久坐內、少曬太陽、缺乏運動且平時少喝牛奶者，極可能是骨質疏鬆的高危險群！

鈣要吸收好，可以搭配維生素K2促進骨質鈣化及D3增進鈣質吸收，更完整的鞏固骨骼健康。日常生活中建議如何補鈣？

補鈣平常可以多攝取如：牛奶、優酪乳、起司等乳製品、或是小魚乾、蝦類、蛤蜊等。幫助固鈣的維生素K2則出現在動物肝臟及發酵食品中，像是納豆、泡菜、牛肉、動物肝臟、乳酪、蛋黃等。

幫助鈣吸收的維生素D3則富含在油脂豐富的魚類，如：鮭魚、沙丁魚或是動物肝臟、蛋黃等物中。

鈣質不是吃愈多愈好，重要的是要能夠被身體吸收才有用

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

637.3

754.1

653.3

667.7

771.9

644.3

815.1

718.9

658.4

750

633.1

744.9

621.7

616

770.7

635.5

766.6

612.1

629.7

675.1

640.3

，
室

、

食