

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
1/2	四	白飯	香菇肉燥(滷)	客家菜包絲(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡雞湯		4.5	2.5	2	2		
1/3	五	環保餐(白飯)	肉骨茶豆包(燒)	三色蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	珍珠豆漿	水果	5.9	2.3	1.3	2	1	
1/6	一	白飯	椒鹽魚排(炸)	香蒜豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	青蔬蛋花湯		4.5	2.5	1.1	3		
1/7	二	白飯	家常蒙古烤肉(炒)	豆皮白菜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	結菜排骨湯	保久乳(罐)	4.5	2.1	2.2	2		0.8
1/8	三	特餐	肉絲蛋炒飯(炒)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯	水果	4.8	2.5	1.3	2	1	
1/9	四	白飯	紅燒雞(燒)	土豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽肉絲湯		5.3	2.4	1.5	2		
1/10	五	環保餐(白飯)	蠔油炒素味(炒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆湯	水果	6.4	2.5	1.1	2	1	
1/13	一	白飯	咖哩雞(燒)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌湯		4.7	2.5	2	2		
1/14	二	白飯	沙茶鮪魚丁(炒)	紅白燴甜條(燴)	鮮炒時蔬(炒)	海芽肉絲湯	保久乳(罐)	4.5	2.5	2.2	2		0.8
1/15	三	特餐	家常炒板條(炒)	綜合滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	玉米濃湯	水果	4	2.1	1.6	2	1	
1/16	四	白飯	軟燒里肌(滷)	麻油高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	金草蛋花湯		4.5	2.5	1.6	2		
1/17	五	環保餐(白飯)	什錦煲(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	燒仙草	水果	6	2.1	1.2	2	1	
1/20	一	結業式特餐	虱目魚粥(煮)	滷黑輪(滷)	有機蔬菜(炒)	黃金捲(蒸)		4.5	2.4	1.1	2		
2/11	二	白飯	日式燒肉(燒)	螞蟻上樹(炒)	鮮炒時蔬(炒)	酸菜肉片湯	保久乳(罐)	5.6	2.1	1.7	2		0.8
2/12	三	特餐	玉米香蔥炒飯(炒)	蝦排(炸)	鮮炒時蔬(炒)	日式味噌湯	水果	4.9	2.5	1.1	2	1	
2/13	四	白飯	結菜雞(燒)	白菜滷(滷)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		4.5	2.5	2.3	2		
2/14	五	環保餐(白飯)	菇燒豆腐(燒)	洋蔥炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紅豆湯圓	水果	6.4	2.1	1.2	2	1	
2/17	一	白飯	肉燥油腐(燒)	黑胡椒銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	紫菜芙蓉湯		4.5	2.3	1.6	2		
2/18	二	白飯	爆炒旗魚(炒)	金草蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	玉米排骨湯	保久乳(罐)	4.7	2.5	1.3	2		0.8
2/19	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	丐幫滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡排骨湯	水果	4	2.1	1.7	2	1	
2/20	四	白飯	梅乾燒肉(燒)	客家紫茄(炒)	有機蔬菜(炒)	青木瓜雞湯		4.5	2.5	2.7	2		
2/21	五	環保餐(白飯)	紅糖薑燒豆干(燒)	蛋酥高麗(炒)	鮮炒時蔬(炒)	薏仁豆漿	水果	5.5	2.1	1.6	2	1	
2/24	一	白飯	杏菇雞(燒)	鮮菇芥菜心(燴)	有機蔬菜(炒)	大頭菜湯	堅果包	4.5	2.2	2.1	2		
2/25	二	白飯	味噌魚(燒)	香炒蘿蔔(炒)	鮮炒時蔬(炒)	馬鈴薯蛋花湯	保久乳(罐)	4.8	2.5	1.6	2		0.8
2/26	三	特餐	明目養生粥(煮)	豆皮雙花(炒)	鮮炒時蔬(炒)	黑糖饅頭(蒸)	水果	4.5	2.1	1.6	2	1	
2/27	四	白飯	洋蔥豬柳(醬炒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯		4.5	2.3	2	2		

年節飲食健康吃

吃肉搭蔬菜，天然食材比較好，每餐七分飽，水果不可少，甜食飲料少攝取，零食切記吃停。火鍋多選新鮮肉，青菜菇菇豆腐海鮮為首選，少吃加工身體好。

烹煮方式

健康吃的料理方式可以改以蒸、煮、烤、燉、滷等方式來取代煎、炸、裹粉、勾芡等使用高油脂的烹調方法，可以減去過多的油脂攝取。

例如肉類改以燉、滷、烤的方式烹煮，蘿蔔糕改以蒸的方式取代油煎。

進食順序

蔬菜類優先，再吃肉類，這樣的順序可以讓肉類的攝取量減少。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

635.5

762.1

658.9

732.7

699.7

672.2

806.9

649.5

761.9

621.7

625.9

752.1

606.6

797.7

701.9

642.7

780.1

611.3

754.3

624.1

652.3

726.7

616

768.5

656.7

620.9

不

奇

—