

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
10/1	三	特餐	紅燒豬肉麵(煮)	滷蛋(滷)	鮮炒時蔬(炒)	海帶捲(滷)	水果	5.8	2.4	1.4	2	1	
10/2	四	校外教學麵包	麵包				保久乳(福)	6			3		0.8
10/3	五	環保餐(白飯)	花生拌素雞(炒)	毛豆炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	仙草奶凍	水果	4.5	2.3	1.3	2	1	
10/7	二	小米飯	三杯雞(燒)	絲瓜滑蛋(燴)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯	優酪乳(養)	4.5	2.5	2	2		0.6
10/8	三	特餐	紅醬烏龍麵(燴)	香滷雞翅(滷)	鮮炒時蔬(炒)	南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	1.1	2	1	
10/9	四	糙米飯	家常筍燒肉(燒)	黑胡椒銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯	保久乳(福)	4.5	2.5	2.1	2		0.8
10/13	一	糙米飯	日式燒肉(燒)	肉絲紫茄(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		4.8	2.5	1.7	2		
10/14	二	小薏仁飯	醬爆魷魚(炒)	杏菇脆瓜雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯	優酪乳(養)	4.5	2.5	1.7	2		0.6
10/15	三	特餐	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	塔香洋蔥蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	鍋貼(蒸)	水果	4	2.1	1.3	2	1	
10/16	四	糙米飯	咖哩雞(燒)	冬瓜豆皮(炒)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽肉絲湯	保久乳(福)	4.8	2.5	2	2		0.8
10/17	五	環保餐(白飯)	鵝鶉蛋什滷(滷)	金茸翡翠蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	珍珠豆花	水果	5.9	2.5	1.1	2	1	
10/20	一	糙米飯	粟米雞丁(炒)	銀芽三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	刺瓜排骨湯	堅果包	4.5	2.3	1.9	2		
10/21	二	麥片飯	鮮味炒鮪魚(炒)	宜蘭西滷肉(滷)	有機蔬菜(炒)	洋芋雞湯	優酪乳(養)	4.8	2.5	1.8	2		0.6
10/22	三	特餐	香蔥肉絲炒飯(炒)	冰糖滷雞腿(滷)	鮮炒時蔬(炒)	味噌湯	水果	4	2.5	1.1	2	1	
10/23	四	糙米飯	蒜燒里肌(滷)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜(炒)	絲瓜蛋花湯	保久乳(福)	5.7	2.5	1.2	2		0.8
10/27	一	糙米飯	樹子旗魚(蒸)	黑胡椒豬柳(炒)	有機蔬菜(炒)	南瓜排骨湯	豆奶	4.8	2.5	1.7	2		
10/28	二	燕麥飯	腐乳雞片(炒)	薯丁三色(炒)	有機蔬菜(炒)	餛飩湯	優酪乳(養)	4.5	2.1	1.6	2		0.6
10/29	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	椒鹽魚排(炸)	鮮炒時蔬(炒)	酸辣湯	水果	4.6	2.5	1.6	3	1	
10/30	四	糙米飯	家常筍燒肉(燒)	蛋酥瓠瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	杏菇雞湯	保久乳(福)	5	2.5	1.9	2		0.8
10/31	五	環保餐(白飯)	什錦煲(燒)	起司蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆米苔目	水果	5.9	2.5	1.1	2	1	

中秋節飲食，六大建議減少負擔

1. 注意菜肉比例：

烤肉聚餐，飲食過於油膩，建議搭配新鮮蔬果，最好菜類肉類2：1，達到均衡飲食。

2. 瘦肉多：

盡量挑選瘦肉比例高的部位，或將肥肉部位去除，且不宜過量。

3. 自製烤肉醬：

現成烤肉醬與醃肉，含高鹽份，需酌量。可用醬油、蔥蒜自製烤肉醬，減少負擔。

4. 地點要通風：

盡量在通風處烤肉，且需避免食用烤焦食材。

5. 月餅分食吃：

月餅熱量高，尤其廣式月餅和蛋黃酥，建議跟家人朋友分食。

6. 補充膳食纖維：

額外補充膳食纖維，增加飽足感；可適量增加益生菌類產品，幫助消化。

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

764.8

676.6

664.1

726.7

623.7

759.5

649.3

719.5

614.5

778.1

771.9

618.5

742.9

638.9

821.9

649.3

687.9

737.9

789.7

771.9

