

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
11/1	五	環保餐(白飯)	素滷桶(滷)	起司蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	紅糖紫米芋圓湯	水果	6.3	2.1	1.2	2	1	
11/4	一	白飯	馬鈴薯燉雞(燒)	扁蒲肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽豆腐湯		5	2.5	1.7	2		
11/5	二	白飯	日式燒肉片(燒)	香蒜豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	刺瓜排骨湯	保久乳(補)	4.5	2.5	1.8	2		0.8
11/6	三	特餐	明目養生粥(煮)	紅娘炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	白饅頭(蒸)	水果	5.1	2.1	1.4	2	1	
11/7	四	白飯	味噌鱈魚燒(燒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜(炒)	酸菜肉片湯		5.6	2.5	1.3	2		
11/8	五	環保餐(白飯)	紅糖薑燒豆干(燒)	麻油高麗(炒)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆水晶湯	水果	6.3	2.3	1.5	2	1	
11/11	一	白飯	麻油雞(燒)	土豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡排骨湯		5.3	2.5	1.3	2		
11/12	二	白飯	九塔魷魚(燒)	鮮燴刺瓜(燴)	鮮炒時蔬(炒)	榨菜肉絲湯	保久乳(補)	4.5	2.1	2.4	2		0.8
11/13	三	白飯	回鍋肉(炒)	杏菇脆瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紫菜芙蓉湯	水果	5.1	2.3	1.8	2	1	
11/14	四	校外教學	麵包				堅果包	6			3	1	
11/15	五	環保餐(白飯)	青蔬豆皮煲(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	豆漿豆花	水果	4.5	2.1	1.2	2	1	
11/16	六	校慶特餐	家常炒拉麵(炒)	肉燥油豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	玉米蛋花湯		5.9	2.4	1.1	2		
11/19	二	白飯	蒲燒鯛(蒸)	鮮燴白菜(燴)	鮮炒時蔬(炒)	雙色蘿蔔湯	保久乳(補)	4.5	2.1	1.9	2		0.8
11/20	三	特餐	蔥油拌飯(炒)	麥克雞塊(炸)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜排骨湯	水果	5.1	2.2	1.3	2	1	
11/21	四	白飯	梅乾燒肉(燒)	黑胡椒銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯		4.5	2.2	2.7	2		
11/22	五	環保餐(白飯)	燒豆腐(燒)	塔香炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	麥茶珍珠奶	水果	5.9	2.1	1.1	2	1	
11/25	一	白飯	台式肉燥(滷)	培根高麗菜(炒)	有機蔬菜(炒)	結菜排骨湯		4.5	2.5	1.7	2		
11/26	二	白飯	蝦排(炸)	洋蔥豆乾肉絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	蕃茄蛋花湯	保久乳(補)	4.5	2.5	1.3	3		0.8
11/27	三	特餐	家常炒板條(炒)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	玉米排骨湯	水果	5.1	2.1	1.3	2	1	
11/28	四	白飯	紅燒雞(燒)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	針菇白菜湯		4.5	2.2	2.7	2		
11/29	五	環保餐(白飯)	豆腸茄煲(煲)	玉米蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	菇菇鮮湯	水果	5.9	2.1	1.1	2	1	

用對油，減少攝取飽和脂肪酸

飽和脂肪酸攝取量，男性每天不得高於15公克，女性則是少於10公克，攝取量愈低，對心血管健康愈有幫助。

要怎麼判斷食物有沒有飽和脂肪酸？「飽和脂肪的特性就是在室溫下會呈現固態的油月，包括動物性及植物性油脂。」像是吃牛肉麵或雞湯時，上面那層油花就屬於飽和脂肪。所以，日常飲食如牛油、豬油、動物性奶油（愈硬愈飽和）、肥油、含油高湯、滷肉湯、奶汁濃湯、糕餅、西點、油炸速食等，都是有高飽和脂肪的食物。

烹調用油應盡量選擇飽和脂肪比較低的植物油

例如：大豆沙拉油，苦茶油，芥花油，橄欖油，花生油...。至於植物性奶油、烘焙用的酥油、炸油，都是氫化後的反式脂肪，人體不容易代謝，應少食為宜。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

773.1

663.3

752.3

693.9

695.7

794.9

674.7

737.5

718.1

615

647.1

735.7

725.5

698.8

630.4

742.7

628.3

785.3

691.5

630.4

742.7

血

旨
斤
由