

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	份量	大卡	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	維生素A	維生素C	維生素E	維生素B1	維生素B2	維生素B6	維生素B12	鈉	鉀	磷	鎂	纖維	水分	
1月3日	一	白米飯	銀筋麵輪	玉米炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	蔬食日	5	2.0	1.5																	650
1月4日	二	糙米飯	打拋豬	雙花鮮魷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.5	1.3	1																743
1月5日	三		親子丼飯	日式醬燒丸*2		拌飯料		5	2.3	1.3																	668
1月6日	四	五穀飯	麻油肉片	塔香海草雙絲	季節時蔬	紅豆紫米湯	水果	5	2.1	1.9	1																728
1月7日	五	糙米飯	豆乳雞天婦羅	番茄燴豆腐	季節時蔬	大頭菜湯		5	2.5	1.4																	685
1月10日	一	白米飯	糖醋豆包*1	鮮蔬炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯	蔬食日	5	2.0	1.5																	652
1月11日	二	糙米飯	鹽酥豬柳	泡菜年糕雙	有機蔬菜	豆薯黑輪湯	水果/椰奶	5	2.1	1.5	1	1															838
1月12日	三		味噌豚骨拉麵	茶葉蛋*1		湯麵料		5	2.0	1.4																	648
1月13日	四	紫米飯	奶香南瓜燉雞	蚵嗶上樹	季節時蔬	蘿蔔玉米湯		5	2.0	1.6	1																713
1月14日	五	糙米飯	三杯雞	咖哩白花	季節時蔬	榨菜肉絲湯		5	2.0	1.4																	648
1月17日	一	白米飯	香菇燒麵筋	菜脯紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	青菜油腐湯	蔬食日	5	2.0	1.4																	648
1月18日	二	糙米飯	佛跳牆	醋溜結頭菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.0	1.5	1																710
1月19日	三		麻油燉飯	香滷雞翅*1		枸杞冬瓜湯		5	2.0	1.4																	651
1月20日	四	麥片飯	蜜汁雞排	扁魚白菜滷	季節時蔬	八寶粥	水果	5	2.1	1.7	1																723

寒假開始

營養師：李儀伊

午餐秘書：[印章]

主任：[印章]

本校午餐一律供應國產豬肉食材

認識蔬果彩虹579

一個份量一拳頭

不同年齡及性別之蔬果攝取份量

蔬菜份數

水果份數

總份數

兒童 (12歲以內)

女性

男性

3

4

5

2

3

4

5

7

9

●藍色及紫色(或黑色)系：降低癌症的發生率，促進泌尿道系統健康，有助加強記憶力及抗氧化。

●綠色系：降低癌症發生率，促進視覺健康，含有高量鈣質，可強健骨骼及牙齒。

●白色系：降低癌症發生率，促進心臟健康及維持膽固醇指數正常。

●黃色及橙色系：含有抗氧化物質，如維他命A、C、E、鋅、硒及類黃酮素，可增進健康功能。

●紅色系：降低癌症的發生率，促進心臟健康，提升記憶力及促進泌尿道系統的健康。

