

日期	星期	主食	菜 餚										供應量			喜 歡 ？					備 註				
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數							過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可		討 厭	很 討 厭		
								全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	類 油 脂 類	界 雜 子 類										熱 量	
1 2 月 7 日	一	白飯	洋芋燒雞	雞腿丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	85 25 3	洋蔥 素茶鵝	12 0.7															(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳171瓶、 豆漿1瓶			
			小瓜炒竹輪	小黃瓜 竹輪 紅蘿蔔	66 15 4	素竹輪	0.6																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 4				5.3	2.8	0.0	1.3	0.0	2.5	726.0										
			紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 青蔥	6包 22 1																				
老師的叮嚀			雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。																						
1 2 月 8 日	二	十穀飯	冰糖豬腳	豬腳丁 豬肉丁 八角	44 59 0.4	冰糖 小三角油豆腐	2包 1.2																(八斗)鮮乳472瓶、 豆漿56瓶		
			培根高麗菜	高麗菜 紅蘿蔔 碎培根	80 8 6				5.3	2.6	1.0	1.4	0.0	2.5	833.5										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																				
			綠豆粉圓湯	綠豆 粉圓 二砂糖	13 17 22	提天送																			
老師的叮嚀			雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質，故被稱作「理想的營養庫」。雞蛋中含有豐富的DHA和卵磷酯等，能健腦益智，對於發育中的兒童，是補充營養的良好食材。																						
1 2 月 9 日	三	麵食	米苔目湯	米苔目 豬肉絲 生香菇 豆芽菜 素肉絲	95 31 5 28 0.3	紅蘿蔔 芹菜 油蔥酥(600g) 魚板絲 素魚板	5 2 2包 11 0.2																		
			芝麻包	芝麻包	1112個				5.5	1.5	0.0	1.6	1.0	2.5	710.0										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																				
			水果	國小幼稚園	827份 103份																				
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力																						
1 2 月 1 0 日	四	白飯	咖哩雞丁	雞腿丁 紅蘿蔔 洋蔥	85 7 14	馬鈴薯 咖哩粉 百頁豆腐	35 2盒 0.7																		
			蘿蔔佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 鵝蛋	28 39 10	甜不辣條 素甜不辣條	17 0.3																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1				5.3	2.5	0.0	1.2	0.0	2.5	701.0										
			酸辣湯	板豆腐 金針菇 筍 紅蘿蔔	14.4 11 6 4	黑木耳 豬肉絲 雞蛋	6 6 10																		
老師的叮嚀			咖哩粉中含有的薑黃素，失智症患者腦中有澱粉狀蛋白質沉澱，會造成腦神經細胞及血管細胞的死亡，而薑黃素可抑制這種情形。																						
1 2 月 1 1 日	五	十穀飯	蒜泥白肉	豬肉片 蒜泥 素蠔油	79 2 1桶	炸豆包	0.7																		
			玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔	61 20 10	青蔥	2																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1				5.0	2.5	0.0	1.5	0.0	2.5	687.5										
			大瓜金菇湯	大黃瓜 紅蘿蔔 金針菇	44 2 11	大骨	8																		
老師的叮嚀			白蘿蔔含有豐富的粗纖維，可促使腸胃蠕動，防止便秘。但白蘿蔔屬涼性蔬菜，體質虛弱的人應煮熟食用。																						
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																						

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長

日期	星期	主食	菜		餛		食物份數						供應量			喜歡?					備註				
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀類	豆類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	類油脂	薯類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡		尚可	討厭	很討厭	
																									5
12月14日	一	白飯	鳳梨洋蔥燒肉片	豬肉片 鳳梨罐頭 洋蔥	75 21 22	紅蘿蔔 青椒 炸豆包	5 7 0.7																	(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳171瓶、 豆漿1瓶	
			洋芋燴三色	冷凍玉米粒 馬鈴薯 冷凍毛豆仁	31 28 17			5.3	2.5	0.0	1.9	0.0	2.5	718.5											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 4																				
			大黃瓜湯	大黃瓜 薑片 魚板	48 0.7 17																				
老師的叮嚀			馬鈴薯營養價值很高,含有澱粉、蛋白質、多種維生素、鐵、鈣及磷,其蛋白質屬於完全蛋白,能有效被人體吸收。																						
12月15日	二	十穀飯	鹽酥雞	雞腿丁 蒜粗	100 1																		(八斗)鮮乳472瓶、 豆漿56瓶		
			豆薯炒蛋	豆薯 雞蛋 紅蘿蔔	52 26 5			5.5	2.8	0.7	1.1	0.0	2.5	819.0											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																				
			海味銀芽湯	大骨 海帶根 薑絲	9 16 0.7	黃豆芽	16																		
老師的叮嚀			雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少,能增強體力、強壯身體,是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。																						
12月16日	三	麵食	芋頭米粉湯	中粗米粉 豬肉絲 新鮮芋頭 紅蘿蔔 生香菇	110包 26 33 8 6	冷凍玉米粒 高麗菜 油蔥酥 芹菜 素肉絲	8 18 1包 3 0.2																		
			奶黃包	奶黃包	1112個			6.0	1.5	0.0	1.3	1.0	2.5	737.5											
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																				
			水果	國小幼稚園	827份 103份																				
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質,可以促進健康、增強孩子的免疫力。																						
12月17日	四	白飯	蜜汁地瓜燒雞	雞腿丁 地瓜 青蔥	85 44 1	蜂蜜 百頁豆腐	2桶 0.7																		
			白菜滷	生豆包 大白菜 金針菇	11 64 5	生香菇 黑木耳	7 7																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1			7.4	1.0	0.0	1.7	0.0	2.5	839.5											
			番茄蛋花湯	青蔥 雞蛋 番茄	0.7 34 17																				
老師的叮嚀			番茄內含有抗氧化物番茄紅素,能有效預防前列腺癌以及抵抗皮膚被紫外線曬傷。																						
12月18日	五	十穀飯	香菇滷肉燥	豬絞肉 豆干丁 生香菇	76 34 6	油蔥酥 雞蛋	1包 10顆																		
			蟹味粉絲煲	蟹味棒 冬粉 青蔥	6 17 1.1	高麗菜	26																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1			5.7	2.5	0.0	1.3	0.0	2.5	731.5											
			南瓜湯	南瓜 洋蔥 紅蘿蔔	44 11 3	大骨	9																		
老師的叮嚀			豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質,能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。																						
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																						

小朋友要多吃飯才健康喔!

日期	星期	主食	菜		餡		食物份數							供應量			喜歡?					備註		
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭		很討厭	
																								5
1 2 2 1 日	一	白飯	蕃茄肉丁	豬肉丁 1/4豆干 洋蔥	72 17 15	蕃茄 素火腿	28 1條															(和平) 鮮乳 1 2 0 瓶 (中正) 鮮乳 1 7 1 瓶、 豆漿 1 瓶		
			黑椒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳	69 7 7	黑胡椒粒	1包																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 4			6.5	2.2	0.0	1.5	0.0	2.5	770.0										
			紅豆湯圓	紅豆 小湯圓 二砂糖	22 11 22																			
老師的叮嚀			豆芽菜富含膳食纖維，是便秘患者的健康蔬菜之一，有預防消化道癌症的功效。豆芽菜也是自然食用主義者所推崇的食品之一也！																					
1 2 2 2 日	二	十穀飯	南瓜绞肉	豬絞肉 洋蔥 南瓜	66 13 51	板豆腐	1.2															(八斗) 鮮乳 4 7 2 瓶、 豆漿 5 6 瓶		
			九片黃瓜	大黃瓜 小貢丸 紅蘿蔔	77 9 2			5.0	2.5	1.0	1.7	0.0	3.6	862.0										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																			
			蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 小貢丸 芹菜珠	33 17 3	素丸	0.6																	
老師的叮嚀			南瓜所含的β胡蘿蔔素為超級抗氧化物，具有防癌功效、增強免疫力作用、保護眼力。																					
1 2 2 3 日	三	米食	茄汁義大利麵	螺旋麵 豬絞肉 洋蔥 素绞肉	100包 58 22 0.5	蕃茄醬 蕃茄 冷凍三色豆	6桶 17 3																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1			5.0	1.8	0.0	1.0	0.0	2.5	622.5										
			玉米濃湯	雞蛋 冷凍馬鈴薯丁 玉米醬	15 17 13桶	冷凍玉米粒 奶精	6 20瓶																	
			水果	國小 幼稚園	827份 103份																			
老師的叮嚀			水果富含大量的維生素及礦物質，以及大量的膳食纖維及人體必需的各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！																					
1 2 2 4 日	四	白飯	油腐燒肉	豬肉丁 洋蔥 油豆腐丁	74 11 39	薑片 鵝蛋	0.3 0.7																	
			開陽扁蒲	扁蒲 紅蘿蔔 蝦米	83 6 1.1			6.1	1.4	0.0	1.3	0.0	2.5	677.0										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																			
			海芽豆腐湯	海帶芽 板豆腐 薑絲	0.8 31.2 0.7	金針菇	17																	
老師的叮嚀			豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。																					
1 2 2 5 日	五	十穀飯	沙嗲雞	翅小腿 沙茶醬 咖哩粉	2200隻 1桶 1盒	杏鮑菇 素丸	0.4 0.6																	
			玉米高麗	高麗菜 冷凍玉米粒	80 11			5.0	2.0	0.0	2.2	0.0	2.5	667.5										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	73 1																			
			筍片香菇雞湯	筍片 雞架 生香菇	25 11 6																			
老師的叮嚀			玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；膳食纖維可以改善便秘；硒則可在體內與致癌物質結合，以便將致癌物質排出體外。																					

營養標準參照

衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長

日期	星期	主食	菜 餚										供應量			喜 歡 ？					備 註			
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數							過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3		討 厭 2	很 討 厭 1	
								全 穀 類 豆 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	薯 類	類 油 脂										其 他 類
1 2 月 2 8 日	一	白飯	雞肉壽喜燒	雞腿丁	85	味霖	1桶																	
				高麗菜	22	白芝麻	0.6																	
				洋蔥	17	紅蘿蔔	3																	
				炸豆包	0.7	白靈菇	0.3																	
1 2 月 2 9 日	二	十穀飯	沙茶豆腐煲	板豆腐	55.2	沙茶醬	1桶																	
				寬粉	11			5.5	2.9	0.0	1.5	0.0	2.5	752.5										
				紅蘿蔔	6																			
				時蔬	73																			
1 2 月 3 0 日	三	米食	炒時蔬	蒜粗	4																			
				時蔬	73																			
				蒜粗	1																			
				冬瓜排骨酥湯	21																			
1 2 月 3 1 日	四	白飯	皮蛋瘦肉粥	雞蛋	22	生香菇	6																	
				豬絞肉	21	高麗菜	28																	
				皮蛋	360顆	青蔥	1.8																	
				素肉絲	0.2																			
1 月 1 日	五	元旦	珍珠扒海絲	鮮肉包	1102個																			
				芋泥包	10個			5.6	2.5	0.0	1.7	1.0	2.5	794.5										
				時蔬	73																			
				蒜粗	1																			
1 月 1 日	五	元旦	羅宋湯	國小幼稚園	827份																			
				幼稚園	103份																			
				時蔬	73																			
				蒜粗	1																			
老師的叮嚀			豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。																					
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。																					
老師的叮嚀			山藥含有豐富的黏液蛋白，對人體有特殊的保健作用，可以維持血管彈性，防止脂肪沉積血管。																					
老師的叮嚀			海帶絲是海帶的一種，故營養功能與海帶一樣。含有豐富的鈣質，可以強化骨骼和牙齒，發育中的幼童與青少年可多食用。																					
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																					

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄

午餐執行秘書

校長