

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 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	果 糖 類									
2月22日	一	白飯	義式燉雞	雞腿丁 番茄 洋蔥	85 9 12	馬鈴薯 番茄醬 義式香料	21 2桶 2包	5.0	2.2	0.0	2.2	0.0	2.5	682.5									
			素炒小瓜	竹輪 小黃瓜 冷凍玉米粒	10.2 59 10																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			紅豆芋圓湯	紅豆 芋圓 二砂糖	19 30 22																		
<p><b>老師的叮嚀</b> 蕃茄紅素是使蕃茄呈現紅色的天然色素，也是重要的抗氧化物，可以消除體內的自由基及保護心血管。</p>																							
2月23日	二	糙米飯	海結燒肉	豬肉丁 海帶結 紅蘿蔔	75 31 12			5.5	2.1	1.0	2.5	0.0	2.5	837.5									
			九片黃瓜	大黃瓜 貢丸 紅蘿蔔	83 11 2																		
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			金針湯	乾金針 薑絲 雞架	1.7 0.5 11	金針菇	17																
<p><b>老師的叮嚀</b> 大黃瓜含有相當豐富的鉀，能加速血液新陳代謝，經常食用可增進肌肉組織的生長發育。</p>																							
2月24日	三	米食	客家炒板條	板條 綠豆芽 豬肉片 韭菜	105 17 41 4	蝦米 生香菇 紅蘿蔔	0.8 5 5	5.0	1.8	0.0	1.8	1.0	2.0	644.0									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			味噌豆腐湯	板豆腐 青蔥 味噌	27.7 1.4 3箱	海帶芽	1.5																
			水果	國小 幼稚園	827份 103份																		
<p><b>老師的叮嚀</b> 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</p>																							
2月25日	四	十穀飯	蘑菇醬雞丁	雞腿丁 紅蘿蔔 洋蔥	85 8 17	蒜粗 豆干片 蘑菇醬	1 15 1桶	6.0	2.4	0.0	1.5	0.0	2.5	702.0									
			什錦炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 蒜粗	72 3 0.7	魚板絲 黑木耳	9 6																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4																		
			蕃茄豆芽湯	黃豆芽 蕃茄 大骨	20 28 11																		
<p><b>老師的叮嚀</b> 小黃瓜含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。</p>																							
2月26日	五	白飯	梅干扣肉	豬肉丁 梅干菜 筍干	79 9 17	老薑 蒜粗	0.7 0.7	5.2	2.3	0.7	2.1	0.0	2.5	785.5									
			白菜滷	大白菜 新鮮芋頭 生香菇	76 14 5	紅蘿蔔	4																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			清瓜野菇湯	大黃瓜 金針菇 黑木耳	34 8 7	雞架 紅蘿蔔	8 5																
<p><b>老師的叮嚀</b> 水溶性纖維豐富是黑木耳的重要特色，能夠刺激腸道蠕動，幫助排便及預防便秘，還有降低膽固醇的效果。</p>																							
<p><b>營養標準參照</b></p>			<p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p>																				

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣