

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
1/2	二	糙米飯	蒜香里肌(燒)	銀芽雞柳(炒)	鮮炒時蔬(炒)	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.1	2	1	
1/3	三	特餐	麵線糊(煮)	綜合滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	蘿蔔絲包(蒸)		4	2.1	1.1	2		
1/4	四	燕麥飯	蒲燒鯛(蒸)	蛋酥蝦皮白菜(炒)	有機蔬菜(炒)	柴香海帶玉米湯	優酪乳	4.6	2.1	1.2	2		0.6
1/5	五	小米糙米飯	照燒雞丁(燒)	紹子豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	結菜魚羹湯	水果	4.5	2.3	1.1	2	1	
1/8	一	環保餐(黑芝麻飯)	八角什錦滷(滷)	起司蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	十全補湯		4.6	2.4	1.2	2		
1/9	二	糙米飯	泰式魚丁(燒)	螞蟻上樹(炒)	鮮炒時蔬(炒)	自製黑豆漿	水果	4.9	2.3	1.1	2	1	
1/10	三	特餐	菠蘿香腸飯(炒)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	味噌虱目魚湯		4	2.1	1.1	2		
1/11	四	燕麥飯	花生紅燒肉(燒)	客家茄子(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡雞湯	鮮奶	4.5	2.1	1.1	2		0.8
1/12	五	小米糙米飯	咖哩雞(燒)	蝦皮蘿蔔(炒)	鮮炒時蔬(炒)	茶壺湯	水果	4.8	2.1	1.2	2	1	
1/15	一	環保餐(香鬆飯)	鮮菇豆腐(燒)	洋蔥玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	紅豆紫米水晶湯		5.8	2.1	1.1	2		
1/16	二	糙米飯	回鍋鰱魚(炒)	青花肉片(炒)	鮮炒時蔬(炒)	海芽芙蓉湯	水果	4.5	2.1	1.2	2	1	
1/17	三	特餐	香蔥拌麵(燴)	拌雞絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯		4	2.1	1.1	2		
1/18	四	燕麥飯	梅乾紅燒肉(燒)	四季甜條(炒)	有機蔬菜(炒)	紅棗木瓜雞湯	優酪乳	4.5	2.1	1.2	2		0.6
1/19	五	結業式特餐	香滷雞腿(滷)	馬拉糕(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	玉米貝殼濃湯	水果	5.1	2.1	1.1	2	1	
2/16	五	糙米飯	軟燒里肌(燒)	蕃茄豆皮花椰(炒)	鮮炒時蔬(炒)	香菇雞湯	水果	4.5	2.2	1.1	2	1	
2/17	六	小米糙米飯	咖哩鮮魚排(炸)	雪裡紅干丁(炒)	有機蔬菜(炒)	白菜金菇湯	鮮奶	5.2	2.4	1.1	3		
2/19	一	環保餐(香鬆飯)	麻油薑燒素肚(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	芋頭西米露		5.2	2.1	1.1	2		
2/20	二	糙米飯	鮮炒鮪魚(炒)	香炒五彩絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜白肉湯	水果	4.6	2.1	1.4	2	1	
2/21	三	特餐	客家板條(炒)	珍珠丸(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	花椰海鮮巧達湯		4	2.1	1.1	2		
2/22	四	燕麥飯	油腐燒雞(燒)	什錦菇燴(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯	優酪乳	4.5	2.1	1.1	2		0.6
2/23	五	小米糙米飯	鮮菇馬鈴薯燒肉(燒)	宮保雞丁(燒)	鮮炒時蔬(炒)	結菜肉絲湯	水果	5	2.3	1.1	2	1	
2/26	一	環保餐(黑芝麻飯)	素滷桶(滷)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	昆布味噌湯		4.5	2.1	1.1	2		
2/27	二	糙米飯	花雕雞(燒)	西芹魷魚(炒)	鮮炒時蔬(炒)	自製黑豆漿	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	
2/29	四	燕麥飯	塔香魷魚(炒)	香拌干絲(炒)	有機蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.5	2.1	1.1	2		0.8

過年怎麼吃六步驟 肥肉不上身

國民健康局提供「年節飲食小撇步」，供作參考：

一、「少肥肉、少油湯、少油炸、少醬料」四少原則。

二、「天天五蔬果」--每天三份蔬菜兩份水果。

三、年菜熱量多較高，攝取要適量。

四、零食、點心熱量高，不可多吃。

五、飲料要節制，白開水最好。

六、切忌暴飲暴食。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總熱量	
652	549.7
685.3	659.3
616	687.3
687.3	549.7
706.3	668.1
675.7	647.1
647.1	549.7
678.3	686.7
652	700.6
700.6	633.7
633.7	658.9
658.9	549.7
675.9	694.3
694.3	584.7
584.7	644.7
644.7	706.3