

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	回鍋鯉魚(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

549.7

706.3

668.1

675.7

647.1

549.7

678.3

686.7

652

700.6

633.7

658.9

549.7

675.9

694.3

584.7

644.7

706.3

