

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
5/1	三	特餐	香炒烏龍麵(炒)	海帶燒油腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	酸辣湯		4	2	1.1	2		
5/2	四	燕麥飯	奶油南瓜燉雞	銀芽干絲(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽芙蓉湯	鮮奶	4.8	2.1	1.1	2		0.8
5/3	五	小米糙米飯	烤醬里肌(燒)	開陽冬瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	山藥雞湯	水果	4.7	2.1	1.1	2	1	
5/6	一	環保餐(黑芝麻飯)	豆皮滷味(滷)	鮮菇蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	冬瓜西米露		5.1	2.1	1.1	2		
5/7	二	糙米飯	味噌旗魚燒(燒)	鮮燴刺瓜(燴)	鮮炒時蔬(炒)	自製黑豆漿	水果	4.5	2.3	1.1	2	1	
5/8	三	特餐	玉米雞肉炒飯(炒)	軟燒里肌(燒)	鮮炒時蔬(炒)	絲瓜芙蓉湯		4.6	2.5	1.1	2		
5/9	四	燕麥飯	結菜燒肉(燒)	小瓜拌雞絲(炒)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽蕃茄湯	優酪乳	4.5	2.1	1.1	2		0.6
5/10	五	小米糙米飯	蜜汁雞丁(燒)	肉燥豆干茄子(炒)	鮮炒時蔬(炒)	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.3	1.1	2	1	
5/13	一	環保餐(香鬆飯)	蠔油爆干片(炒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	綠豆水晶湯		5.5	2.1	1.1	2		
5/14	二	糙米飯	照燒雞丁(燒)	紹子豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	海帶排骨湯	水果	4.5	2.3	1.1	2	1	
5/15	三	特餐	中式炒麵(炒)	薑燒嫩腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	香菇冬瓜雞湯		4	2.1	1.1	2		
5/16	四	燕麥飯	茄汁鱈魚燒(燒)	滑蛋胡瓜絲(滑炒)	有機蔬菜(炒)	青菜豆腐湯	鮮奶	4.5	2.1	1.1	2		0.8
5/17	五	小米糙米飯	筍乾燒肉(燒)	鮮菇洋蔥豆皮(炒)	鮮炒時蔬(炒)	南瓜腰果排骨湯	水果	4.9	2.1	1.1	2	1	
5/20	一	環保餐(黑芝麻飯)	冬瓜豆包(炒)	鮮奶蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	仙草蜜		4.6	2.1	1.1	2		
5/21	二	糙米飯	醬炒飛扁魚(炒)	四季甜條(炒)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡雞湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	
5/22	三	特餐	雞茸玉米粥(煮)	梅乾紅燒肉(燒)	鮮炒時蔬(炒)	刈包(蒸)		4	2.1	1.1	2		
5/23	四	燕麥飯	粟米雞丁(炒)	香炒絲瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	雪花三絲湯	優酪乳	4.9	2.1	1.2	2		0.6
5/24	五	小米糙米飯	打拋肉(燒)	雪花羹(燴)	鮮炒時蔬(炒)	杏菇蘿蔔雞湯	水果	4.5	2.1	1.5	2	1	
5/27	一	環保餐(香鬆飯)	京醬雙乾(炒)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	雙寶甜湯		5.3	2.1	1.1	2		
5/28	二	糙米飯	芝香鮮魚排(炸)	彩絲銀芽(炒)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯	水果	5.2	2.2	1.2	3	1	
5/29	三	特餐	日式拉麵(炒)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	香菇鮮筍湯		4	2.1	1.1	2		
5/30	四	燕麥飯	塔香雞(燒)	蛋酥白菜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米排骨湯	鮮奶	4.6	2.2	1.1	2		0.8
5/31	五	小米糙米飯	蒜香里肌(燒)	青花肉片(炒)	鮮炒時蔬(炒)	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.1	1.2	2	1	

## 預防「三高」從自身做起

國民健康署提醒，預防三高，除透過定期監測，做好自我管控外，亦應從源頭防治，改善不良的生活習慣：

■均衡飲食：建議以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，攝取適量水果與天然食物、多喝白開水取代含糖飲料。

■規律運動：每週達成150分鐘的中度身體活動（快走、慢跑、騎自行車、走樓梯等），養固定運動的習慣。

■戒菸、避免飲酒，定期健康檢查。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
542.4
727.3
658.7
626.7
659.3
620.9
675.9
673.3
654.7
659.3
549.7
706.3
672.7
591.7
644.7
549.7
706.3
654.3
640.7
748.4
549.7
720.6
647.1
下  多  成