

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六			
4/2	3	4	5	6	7	8			
			茄汁義大利麵 蒸地瓜毛豆雙拼 雙色花菜 蒜菇湯 小蕃茄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)873	白米飯 薑燒肉片 腰果玉米 蒜香菠菜 ∞柴魚味噌湯 草莓	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)838	紫米飯 ∞*蒜香鯖魚丁 筍絲炒蛋 薑絲小白菜 綠豆地瓜湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)908	
9	10	11	12	13	14	15			
白米飯 油輪海帶燉肉 ●∞開陽銀芽 鮑菇青江 冬菜鴨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)834	麥片飯 素麻婆豆腐 素媽蠟上樹 蕃茄高麗菜 杯子蛋糕 芙蓉蛋花湯 葡萄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	米糕 香菇油腐肉燥 *魚鬆*1 凉拌木耳小黃瓜 北港麵線糊 小蕃茄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)893	糙米飯 照燒雞 冬瓜四喜 蒜炒菠菜 四神龍骨湯 蓮霧	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	白米飯 *日式豬排*1 洋蔥炒蛋 嫩葉白菜 關東煮	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)908
16	17	18	19	20	21	22			
芝麻飯 宮保雞丁 肉絲白菜滷 有機蔬菜 海芽蛋花湯 低脂保久乳	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)913	糙米飯 韓式肉片 咖哩三色 ●蝦香高麗菜 黃瓜龍骨湯 葡萄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	上海菜飯 乾煸四季豆 韭菜銀芽 ∞蛤蜊巧達濃湯 蓮霧	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	燕麥飯 ∞*柳葉魚*3 蕃茄豆腐 炒青江菜 冬瓜龍骨湯 香吉士	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)883	白米飯 鹹水雞 醬汁玉米肉 蒜香油麥菜 ∞魚骨味噌湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)768
23	24	25	26	27	28	29			
燕麥飯 黑胡椒豬柳 ∞黃瓜鱈之揚 薑絲菠菜 肉骨茶湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	糙米飯 玉米醬雞 海帶根炒肉絲 炒小白菜 紫菜蛋花湯 葡萄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	日式炒烏龍 豆沙包*1 有機蔬菜 滷蛋 海芽味噌湯 香吉士	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	薏仁飯 蒙古烤肉 ∞蠔味冬粉 炒菠菜 香菇雞湯 蓮霧	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	麥片飯 左宗棠雞 鮮燴筍絲 蒜炒莧菜 綠豆蒟蒻湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)848

午餐教育注意事項:1. 均衡飲食(不挑食). 珍惜食物(不浪費). 適量飲食(不暴食). 慢活蔬食(不速食)2. 水果分量固定, 同學若當日不食用, 請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3. 未食用的食物勿污染. 勿混合. 請原桶送回廚房 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 *表此道菜為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

「糖」與「醣」不一樣

食物中含有人體所需的營養成分，各有其重要性，如：醣類、蛋白質及脂肪，這三大營養素可提供人體熱量主要來源；有些營養成分不會提供熱量，但卻可以維持人體正常的新陳代謝及生理機能，如維生素、礦物質。

「糖」與「醣」，差別在哪裡？

「糖」泛指「sugar 食糖、精緻糖」，通常吃起來具有甜味，含精緻糖的食物常見於砂糖、冰糖、糖果、甜食、含糖飲料中，攝取過多容易造成肥胖、蛀牙、影響正餐攝取而造成營養不均衡，應淺嚐即可。

「醣類」，又稱作「carbohydrate 碳水化合物」，醣類吃起來不一定有甜味，大多在「天然的食物」當中，如：新鮮水果、主食或根莖類食物（麵食、飯、馬鈴薯、山藥、蓮藕、玉米、地瓜、燕麥）。

當身體需要能量的時候，醣類產生能量的速度最快也最為經濟；若攝取過多時，會轉換成養分物質儲藏在身體。



生活小叮嚀：

購買包裝食品時，在「營養標示」上也可找到該食品中「醣類（碳水化合物）」和「糖」的蹤影。



若糖的含量多，代表添加精緻糖的量越多。 ■■■

營養標示		
每一份量 XXX 公克（或毫升）		
本包裝含 X 份		
	每份	每 100 公克（或毫升）
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

我們無論吃「糖」或「醣」都會被人體消化吸收後產生能量，但若要有健康的身體，吃天然的「醣」（如含纖維質的全穀類、新鮮水果），比吃精製「糖」是更健康的選擇。