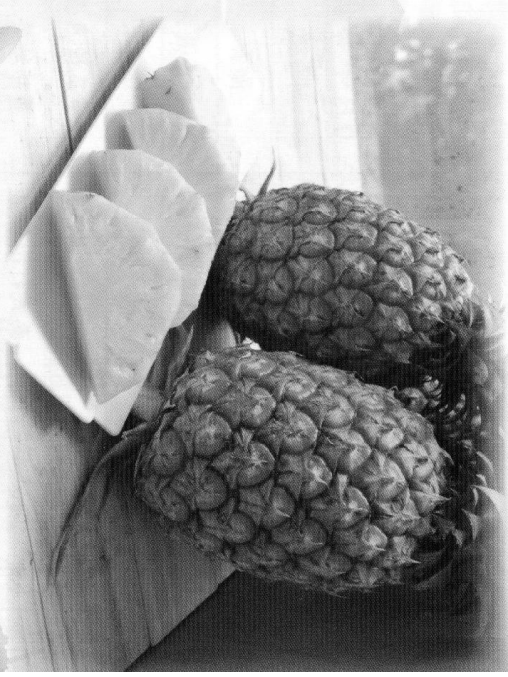


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
					糙米飯 ∞宮保魚丁 金針菇炒肉絲 ∞柴魚青江菜 蘿蔔黑輪湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830		
3	大麥飯 港式油雞 蕃茄炒蛋 薑絲油菜 ∞蛤蜊冬瓜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)836	蕎麥飯 蒜茸豆豉南瓜蒸排骨 小黃瓜炒貢丸 ●開陽白菜 海芽蛋花湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	潮州炒粿條 馬拉糕*1 清炒高麗菜 大頭菜龍骨湯 香蕉 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	運動會不供餐	運動會不供餐	1	2
10	薏仁飯 打拋豬肉 木須大黃瓜 薑絲菠菜 ∞柴魚味噌湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	麥片飯 蒲團雞 珍珠丸*2 青江菜 十全大補湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	皮蛋瘦肉粥 鮮大肉包*1 蔥香油味 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	白米飯 蒙古烤肉 素蟹黃蒸蛋 紅燒冬瓜 豆薯龍骨湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	白米飯 *卡咖雞腿排*1 洋芋咖喱 黑胡椒毛豆莢 通心粉濃湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830		
17	米豆飯 素三杯 鹹蛋炒掛菜 高麗菜 杯子蛋糕 玉米濃湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 水果(份) 總熱量(大卡)863	燕麥飯 佛跳牆 ∞蒜香蛤蜊冬粉 薑絲A菜 剝皮辣椒雞湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)927	親子丼飯 *酥炸蔬菜 薑絲鵝白菜 洋葱豆皮味噌湯 芭樂 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)934	地瓜飯 蜜汁雞 麻婆豆腐 清炒青江 紫菜蛋花湯 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)891	紫米飯 *鐵路豬排*1 白菜油 黑胡椒毛豆莢 紅豆圓仔湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830		
24	麥片飯 蔥爆豆干小魚干 豆薯炒蛋 蒜香高麗菜 脆筍排骨湯 低脂保久乳 全穀根(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 低脂保久乳(份)1 總熱量(大卡)965	小麥飯 蔥油腿仁*1 ●越南沙拉 清燙萵苣 關東煮 香蕉 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	酸辣湯麵 燒油味 有機蔬菜 柳丁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)889	白米飯 筍乾扣肉 ∞水枝丸*2 大陸妹 鳳梨苦瓜雞湯 小蕃茄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)935	麥片飯 香茅雞 紅k炒蛋 蒜香菠菜 皇帝豆龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 水果(份) 總熱量(大卡)865		

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

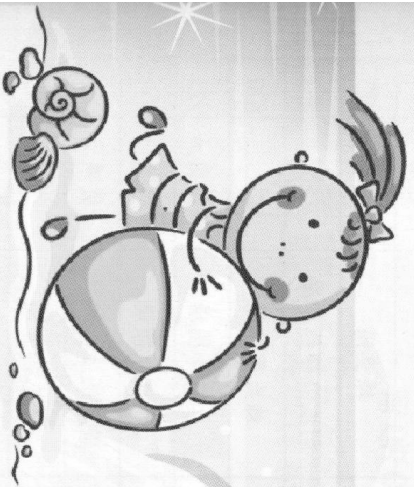
有鳳梨(梨)儀

鳳梨 (pineapple) 為鳳梨科多年生常綠草本植物，屬熱帶果實。原產西印度群島，1493 年發現，拉丁名為 Ananas，意為極為美味的水果。十七世紀時傳入中南美洲，數成功來台後引入，狀似鳳尾，用以敬神，取其「有鳳梨儀」之意，味甜如梨，是鳳梨之來源，有旺萊、菠蘿、拜果、王來、黃萊、黃梨等名稱。



主要生產地區集中在屏東縣、高雄市（大樹、鳥松、內門、大寮）、台南市、嘉義縣及南投縣，佔全國栽種面積 84%。

全年生產但以 3-5 月最好吃，高雄市政府於每年 5-6 月間，結合產業與藝術文化舉辦「鳳梨文化節」活動，用以推廣營養又好吃的鳳梨。



鳳梨的營養素 & 生理功效

營養素	生理功效
生物類黃酮、維他命 C、E	有抗氧化功能
維他命 B1、有機酸 (檸檬酸、蘋果酸、草酸)	促進新陳代謝
膳食纖維	促進腸道蠕動

鳳梨酵素

- (1) 幫助蛋白質消化分解
- (2) 減少過敏發炎反應
- (3) 減低心血管疾病發生
- (4) 排除分解腸胃細菌
- (5) 預防大腸癌