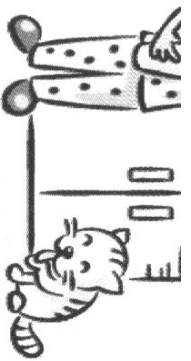


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
				紫米飯 醬燒豬排*1 印度蔬食咖哩 蔥酥地瓜葉 豆薯龍骨湯 小蕃茄	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	薏仁飯 *素豆豉鮮蚶 鳳梨炒木耳 杏鮑菇高麗菜 虎皮蛋糕 山藥肉骨茶	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)908				
4	小麥飯 蠔油扒雞 ∞蛋酥白菜滷 紅嘴綠鸚哥 大頭菜龍骨湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	地瓜飯 ∞味噌烏魚煲 白花菜炒肉絲 薑絲青江菜 紫菜蛋花湯 茂谷	大鼎飯湯 滷蛋豆干*1 奶黃包*1 菓子	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	小麥飯 海帶結雞豆燉肉 蕃茄炒蛋 有機蔬菜 蘿蔔黑輪湯 小蕃茄	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	麥片飯 糖醋排骨 雞絲銀芽 蒜香青花菜 四神龍骨湯	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)900	3/7-3/9 高二大學之旅, 高二不供餐。	
11	糙米飯 三杯雞 桂筍肉絲 油麥菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 保久乳	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 水果(份)1 總熱量(大卡)890	白米飯 青江打拋肉片 ∞黃瓜魚蛋 炒菠菜 綠豆薏仁湯 茂谷	麻油香菇雞油飯 椰子葡萄干吐司 和風燉時蔬 海芽蛋花湯 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	燕麥飯 咖哩肉丁 西芹炒黑輪 蒜香青江菜 玉米龍骨湯 菓子	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960	麥片飯 ∞豆酥安康魚丁 螞蟻上樹 炒海帶梗絲 ∞花茶魚丸湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	17	
18	地瓜飯 蔬食親子丼 醬拌豆干丁 炒高麗菜 當歸素羊肉湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	白米飯 滷香茅雞腿*1 炒筍絲四色 炒油菜 豆薯味噌湯 小蕃茄	蔥燒燒肉麵 富貴雙方 (刈包+蜜汁火腿片) 菓子	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960	糙米飯 ∞*茄汁魚丁 海帶干絲 蒜香菠菜 薑絲冬瓜湯 蘋果	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)935	燕麥飯 蒜香燒雞 大白菜黑輪 清炒小白菜 山藥龍骨湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	★19	24
25	糙米飯 栗子排骨 培根芥藍 咖哩花菜 蕃茄蛋花湯	全穀根(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	小米飯 薑母鴨 菜豆炒肉絲 沙茶油菜 紅豆芋圓湯 蓮霧	醉醬麵 ∞*炸花枝丸*2 川燙萵苣 ∞茶壺湯 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)4 總熱量(大卡)935	麥片飯 怪味雞腿仁*1 蕃茄炒蛋 奶香小白菜 十全菇湯 茂谷	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	薏仁飯 帶結燒肉 冬瓜雞肉片 有機蔬菜 大黃瓜貢丸湯 蘋果	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	26	31

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



早餐很重要

每天趕時間、忙忙忙、不吃早餐、害處多多呀！

不吃早餐的壞處

注意力無法集中	早晨起床時身體的血糖最低，如果不吃早餐血糖供應不足容易引起體溫降低、注意力不集中、反應遲鈍、精神散漫、體力不好、考試成績不理想。
腸胃容易出問題	沒吃早餐就出門，空腹太久，消化液對胃壁黏膜產生刺激，長久下來會產生胃痛，胃炎，胃潰瘍等慢性病。
更容易發胖	空著肚子，等到中午才吃飯，因已經空腹太久，胃腸吸收反而增加，吸收熱量更多，更容易發胖。
長期導致疾病上身	等到中午才進食，就會吃更多吃更快，血糖快速升高，血糖常常處於忽高忽低，就會有頭昏不舒服的現象，長期下來，容易導致糖尿病威脅。

正確吃早餐的方法

1. **定時吃早餐**：早餐可以在7點至9點吃完，早餐和午餐的間隔最好4小時以上。
2. **份量要平均**：早餐、午餐和晚餐熱量和營養素，可分配各1/3，這樣就能掌握三餐對食物的滿足程度，而不會在餐後還想吃東西。
3. **種類要均衡**：以五穀根莖類為主，搭配蛋白質食物，例如雞蛋、肉類、豆漿、鮮奶。
4. **多吃蔬菜和水果**：早餐加入青菜或水果的膳食纖維可以平衡血糖、增加飽足感、改善便秘、預防肥胖。

