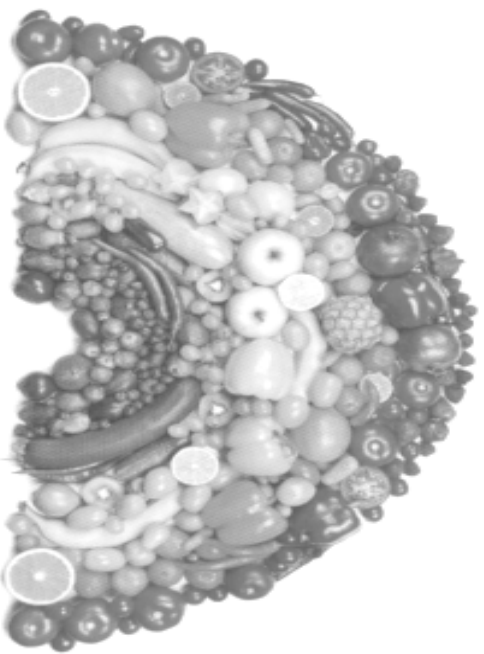


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		蕎麥飯 ∞ 蠔油豆豉蒸魚 黃瓜木耳肉片 蒜酥地瓜葉 竹筍龍骨湯 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	日式丼飯 *酥炸檸檬翅腿*2 蔥油空心菜 檸檬愛玉 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)936	燕麥飯 宮保雞丁 ∞ 蛤蜊絲瓜 韭菜銀芽 白菜味噌湯 桶柑 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)857	紫米飯 雪裡紅蒸肉餅 南瓜滑蛋 酸辣海帶根 ∞ 黃瓜魚丸湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)863	
	大麥飯 可樂油軟骨丁 豆豉青椒炒油腐 咖哩花菜 關東煮 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	紫米飯 *紅糟炸雞丁 四季豆炒肉末 香菇大白菜 青木龍骨湯 蓮霧 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	白油麵 ∞ 沙茶魷魚羹 大肉包*1 炒油麥菜 桶柑 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)963	白米飯 黑胡椒豬柳 毛豆三色 薑絲小白菜 鳳梨銀耳冰茶 葡萄 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)853	薏仁飯 泰式鹹水雞 柴魚蒸蛋 炒高麗菜 ∞ 茼蒿肉仔魚湯 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)832	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	★15	16	17	18	19
	白米飯 泡菜炒肉片 家常寬粉 蒜香油菜 鳳梨苦瓜雞湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)863	胚米飯 紅燒凍豆腐 塔香三杯鮮菇 有機蔬菜 杯子蛋糕*1 高麗菜蛋花湯 香吉士 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	●炒烏龍麵 炒油麥菜 筒香包*1 牛蒡龍骨湯 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)924	糙米飯 ∞ 署魚豆腐 魚香土豆 薑絲炒青江 羅宋湯 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	紫米飯 滷雞腿*1 ∞ 冬瓜干貝 燙地瓜葉 玉米濃湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	5/18 中午仍有用餐且要整理環境後再統一放學。
20	21	22	23	24	25	26
	白米飯 南瓜燒肉 洋葱炒蛋 炒小白菜 竹筍貢丸湯 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	麥片飯 綠咖哩雞 鹹蛋苦瓜 腐乳空心菜 海芽蛋花湯 芭樂 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 紅蔥肉燥 筒干+滷蛋*1 蒜炒油麥菜 冬瓜排骨酥 奇異果 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)892	薯香飯 小黃瓜蒜泥肉片 ∞ 鮮蔬燴魷魚 鐵板黑胡椒豆芽菜 綠豆湯 桶柑 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	胚米飯 ∞ *柳葉魚*3 日式煮蔬菜 蒜香苜蓿菜 枸杞香菇雞湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)838	5/21~5/31, 高三第二階段用餐, 請由班級統一收齊餐費。 5/22 為高三補考, 高三不供餐。
27	28	★29	30	31	6/1 高三畢業	
	薑黃小米飯 梅干扣肉 魚露蔬菜炒雞肉絲 珍菇白菜 青菜蛋花湯 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	麥片飯 素麻婆豆腐 香菇蒸蛋 有機蔬菜 餐包 三絲湯 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	●絲瓜粥 醬燒大肉包*1 清燙大陸妹 蘋果 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 咕咾肉丁 ∞ 春兩胡瓜魚羹 鮑菇青江菜 豆腐味噌湯 豆奶 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 豆奶(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)929	5/31 為高三最後用餐日, 請將餐具盒+洗菜籃回收至學務處。 餐車清洗完至於教室內。	

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



6歲學齡前 兒童	6歲以上學童 女性成人	青少年 男性成人
5	7	9
蔬菜 3份 + 水果 2份	蔬菜 4份 + 水果 3份	蔬菜 5份 + 水果 4份

「植化素」這名詞可能對許多人很陌生，但是我們每天都會吃到它們喔！在植物中的植化素數以千計，植化素不只讓每種植物有特殊的顏色，更是植物用來保護自己的特殊物質。就如同顏色與味道是吸引蝴蝶與蜜蜂傳播花粉之用，特殊氣味則是可以驅趕傷害植物的動物或昆蟲，所以「植化素就像植物的免疫系統，除了維持生命外，也擔任著植物生殖及護身的功用。」更棒的是，植化素作用在人體身上，一樣會讓我們美麗、健康、聰明又有活力！

因人體本身無法製造，必須從各種食物來攝取，飲食中的蔬菜、水果、大豆及全穀根莖類含豐富纖維質及植化素，吃了不同顏色、種類的纖維質及植化素就如同讓你身體好像擁有寶劍和盾牌一樣的保護力。

但是國人纖維質及植化素普遍攝取不足，不僅攝取的份量都達不到「天天五蔬果」標準建議量，更遑論「蔬果五七九」、甚至是「彩虹飲食法」了。要如何攝取充足呢？可將日常生活中常見的植物大致分為 5 大類顏色：綠色、橘黃色、白色、紅色、藍紫黑色，如果每天平均攝取這 5 大類顏色的蔬菜、水果、大豆及全穀根莖類，再搭配蔬果五七九的份量及飲食指南作依據，就能獲得不同生理功能的植化素，迎向健康的基礎。