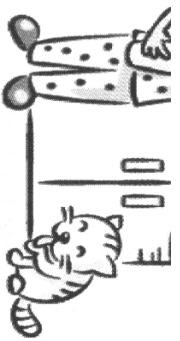


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
8/26	27	28	29	30	31	9/1					
				夏威夷炒飯 肉鬆 有機蔬菜 杏仁愛玉甜湯 葡萄	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)968	參片飯 梅汁雞丁 小黃瓜花生 炒高麗菜 大黃瓜龍骨湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)839	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理，午餐費用要先繳交			
2	3	4	5	6	7	8					
	米豆飯 ∞*鯖魚片*1 ∞咖哩魚蛋 蒜香 A 菜 紫菜蛋花湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)911	燕麥飯 金銀燒肉 泰式涼拌雞絲 薑絲油菜 ∞蛤蜊冬瓜湯 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)3 總熱量(大卡)890	參片飯 苦瓜燒雞 螞蟻上樹 地瓜葉 關東煮 飲品	全穀根莖(份)7.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)935	台式炒米粉 油蛋豆干 蒜香豆芽菜 貢丸蛋花湯 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)890	白米飯 *紅龍雞腿*1 芋頭什錦 薑絲青江菜 肉骨茶湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)910	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理，午餐費用要先繳交
9	★10	11	12	13	14	15					
	地瓜飯 醬燒豆包 木耳紅[蛋 薑絲小白菜 ∞味噌湯	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	白米飯 ∞*柳葉魚*3 鳳梨炒肉絲 蒜炒青花菜 三鮮菇湯 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)4 總熱量(大卡)935	糙米飯 小米蒸肉排 四喜雞肉末 蒜香高麗菜 綠豆薏仁湯	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)958	宮保雞丁燴飯 鵝蛋白菜油 蒜香地瓜葉 豆薯龍骨湯 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)3 總熱量(大卡)890	薏仁飯 蒼蠅頭 ∞開陽絲瓜 萵苣 山藥雞湯 豆奶	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	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理，午餐費用要先繳交
16	17	★18	19	20	21	22					
	燕麥飯 紹興油雞 紅豆肉末 蒜香瓠瓜 酸菜鴨肉湯	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	地瓜飯 鮑菇油百頁 蕃茄炒蛋 蒜香高麗菜 摩摩哩哩 百香果	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 三杯雞 什錦金針菇 蒜香 A 菜 蘿蔔龍骨湯 飲品	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)903	蘑菇肉醬麵 *炸翅小腿*2 炒青花菜 南瓜濃湯 大蘋果	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	參片飯 ∞蔥爆魚片 三色蒸蛋 蒜炒青江菜 ∞莧菜魚乾豆腐湯	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	午餐補助申請表(學務處領取) 請於 8/30-9/12 前交回學務處 逾時不受理，午餐費用要先繳交
23	24	25	26	27	28	29					
	中秋節 放假	燕麥飯 蒜燒雞 時蔬炒豆腐 ∞扁魚大白菜 金針龍骨湯	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	糙米飯 雲裡紅蒸肉 豆包炒西芹 ∞開陽扁蒲 竹筍貢丸湯 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)890	酸辣湯麵 *炸水餃*3 有機蔬菜 仙草蜜+鮮奶	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)993	薏仁飯 豉汁芋頭鴨 榨菜炒肉絲 炒莧菜 ∞洋蔥味噌湯	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	9/27~9/28 高一公民 訓練，高一不供餐。 9/24 中秋節放假一天。	

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



# 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。

