

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	燕麥飯 香油薑角排骨 韭菜豆芽炒蛋 ∞開陽白菜 茶壺湯 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 1	白米飯 杏鮑菇鹹水雞 青椒肉絲 冬瓜高麗菜封 玉米龍骨湯 香吉士 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 2	∞海鮮飯湯 滷蛋油豆腐 小白菜 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 3	糙米飯 苦瓜燒雞丁 榨菜豆干炒肉絲 蔥香A菜 肉骨茶 百香果 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 4	燕麥飯 ∞鯛魚蒸豆腐 螞蟻上樹 蒜香油菜 紫菜蛋花湯 豆奶 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 5		
	全麥飯 *韓式炸雞 家常豆腐 芝麻敏豆 檸檬愛玉山粉圓 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 8	麥片飯 鳳梨糖醋豆包 蒸蛋 薑絲鵝白 味噌湯 香吉士 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 ★9	國慶日放假 10		薏仁飯 三杯雞 白菜油 有機蔬菜 關東煮 文旦 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 11	家常油飯 海山醬關東煮 焗南瓜 高麗菜蕃茄蛋花湯 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 12	
	紫米飯 *起司豬排*1 ∞青花炒花枝 小白菜 玉米濃湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)885 15	小米飯 蒜香蠔油翅小腿*3 碎肉玉米粒 炒萵苣 ∞黃瓜魚丸湯 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 16	大麥飯 客家小炒 ∞絲瓜魚蛋 薑絲青江菜 紅豆湯圓 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)960 17	芝麻飯 ∞蒲燒鯛魚排 油菜肉絲 高麗菜 青木瓜排骨湯 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 18	全麥飯 日式洋芋燉肉 海帶干絲 蒜炒菠菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 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		
	白油麵 *∞北海魚條*3 綜合油味 涼拌小黃瓜 ∞筍絲魚羹 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 22	紫米飯 素炒腰花 豆醬桂筍燒豆腐 有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 柳丁 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 ★23	燕麥飯 雲裡紅蒸肉 紅K炒蛋 清炒小白菜 ∞青菜魚丸湯 飲品 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)890 24	薏仁飯 蔥爆雞丁 九塔海草 蒜香油菜 綠豆湯 文旦 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 25	麥片飯 蜜汁排骨 ∞蒜香蛤蜊冬粉 高麗菜 香菇雞湯 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 26		
	芋頭香菇高麗菜粥 滷蛋*1 燙萵苣 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)913 29	白米飯 蒜泥肉片 蕃茄豆腐 清炒青江菜 仙草雞湯 橘子 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 30	燕麥飯 滷雞腿*1 咖哩洋芋 薑絲油菜 冬瓜排骨湯 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 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

健康烹調，不失美味

中式料理的烹調方法很多種，但不同的烹調方式也會影響我們熱量的攝取，建議大家多選擇用油少的烹調方式，例如：蒸、燙、烤...等等，用油多的烹調方法就盡量少吃。

用油較少：蒸／涮／燙／烤／燉

用油較少，但這些烹調方式依然可以煮出令人食指大動的美味佳餚喔！油分少、熱量低，吃來放心無負擔。

例如：清蒸魚、燙青菜、烤雞腿、燉肉



用油多，熱量高：炸／酥／三杯

炸東西時需要大量的油，熱量高，應少吃為妙；油炸物的外層裹粉容易吸油，吃炸物時也盡量去皮食用。而所謂的三杯，調味料就是「麻油、米酒、醬油」各一杯，熱量相對也偏高。

例如：香酥鴨、炸雞、三杯雞

用油中等：炒／爆／煎／燒／燻／糖醋

這些烹調方式通常也需要加入不少油，讓口感酥脆滑嫩。而糖醋的做法，食材通常先經過炒或炸的程序，而醬汁中要加入大量糖、甚至再以太白粉勾芡，熱量自然不可小覷。

例如：糖醋排骨、煎餃、炒年糕、醬爆雞丁

