

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
				燕麥飯 *∞酥炸薄鹽鯖魚*1 田園雞肉溫沙拉 香菇小白菜 黃瓜龍骨湯 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)4 總熱量(大卡)935	糙米飯 南瓜滷肉 ∞五彩蝦球 綠油芥蘭菜 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						
4	麥片飯 蔥油雞丁 海帶根炒肉絲 紅嘴綠鸚哥 關東煮 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	5	紫米飯 油輪燒肉 蕃茄炒蛋 蒜香高麗菜 ∞黃瓜魚丸湯 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	6	燕麥飯 藤腸薑母鴨 花菜燴魷魚 薑爆小白菜 金針龍骨湯 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)900	7	薏仁飯 薑絲酸菜麵腸 包白羅漢齋 脆炒萵苣 紫菜蛋花湯 蘋果 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	★8	茄汁肉醬麵 大肉包*1 蒜香花椰菜 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)3 總熱量(大卡)865	9	
11	蕎麥飯 *∞香酥魚排*1 田園咖哩 九塔海草 紫米紅豆芋頭湯 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	12	糙米飯 和風嫩雞 南瓜豆腐煲 炒大陸A菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 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	13	黑芝麻飯 蒙古烤肉 蒸三色蛋 香菇炒花菜 牛蒡養生湯 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)890	14	小米飯 蕃茄燉肉 金沙玉米粒 燙地瓜葉 香菇雞湯 柳丁 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	15	小麥飯 火鍋特餐 炸黑輪條*1 椒鹽毛豆莢 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	16	
18	糙米飯 蒜泥肉片 沙嗲洋芋 有機蔬菜 肉骨茶 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	燕麥飯 宮保雞丁 ∞黃瓜魚羹 木須油菜 大頭菜龍骨湯 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	20	白米飯 粉蒸肉 五花肉封高麗菜 鮮菇青江菜 義式蕃茄蔬菜湯 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)925	21	米豆飯 三杯炒鮑 紅K炒蛋 芹香高麗菜 紅豆綠豆蒜 橘子 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	★22	米豆玉米雞粥 銀絲捲*1 蛋裡紅炒肉絲 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	23	
25	麥片飯 梅干扣肉 ∞絲瓜蛤蜊冬粉 蒜香油麥菜 酸菜鴨湯 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	26	胚米飯 *炸孜然翅腿*3 ∞花菜炒花枝丸 香菇大白菜 味噌帶芽湯 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)4 總熱量(大卡)935	27	大麥飯 家常滷肉燥 豆薯炒蛋 炒菠菜 冬瓜雞湯 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	28	糙米飯 洋芋燉肉 ∞青椒豆干炒丁香 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 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	29	∞蕃茄鮑魚蛋炒飯 綜合滷味 燙地瓜葉 酸辣湯 保久乳 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)985	30	

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

鈣~重要!!!認識人體內含量最多的礦物質

鈣在體內最為人知的作用就是構成骨骼與牙齒（約佔 99%），剩餘 0.9% 存在軟組織，僅有 0.1% 存於血流和細胞外液之間，但是這 0.1% 的鈣，卻在身體內卻擔任舉足輕重的角色，例如：心臟跳動、神經傳導、凝血功能、肌肉收縮、脂肪代謝...等，甚至和情緒、蛀牙、失眠、腰酸背痛...等有關。如果鈣質攝取不足，身體便會分解骨骼中的鈣質，以維持正常生理機能，但長久下來，骨質持續減少，將造成「骨質疏鬆症」，因此選擇富含鈣質的食物，提早儲備骨本，對維持健康十分重要。

該如何補鈣呢???

動物性來源有：奶類及乳製品、小魚干、蝦米、蝦皮...。植物性來源有：深綠色蔬菜，如芥藍、紅莧菜、莧菜、紅鳳菜...等和木耳。堅果種子類也很多，例如：腰果、核桃、杏仁...等，特別是黑芝麻含鈣量最豐富。而豆類如黃豆，傳統豆腐及豆製品：豆干、豆包...等也有不錯的含量。海洋中的海藻類除了含鈣豐富，亦含有其他重要的微量元素。但是，含鈣食物吃越多、吸收越多嗎？其實鈣進入人體後並非馬上被利用，須藉由維生素 D 才能被吸收儲存。所以必須經常曬陽光，讓身體的膽固醇轉化生成維生素 D，再經過肝、腎活化維生素 D，才能幫助鈣質吸收。

如果你還是記不住鈣質來源，下面這張圖讓你去菜市場時，摸一下自己的臉就能採購一堆高鈣食物呦~