

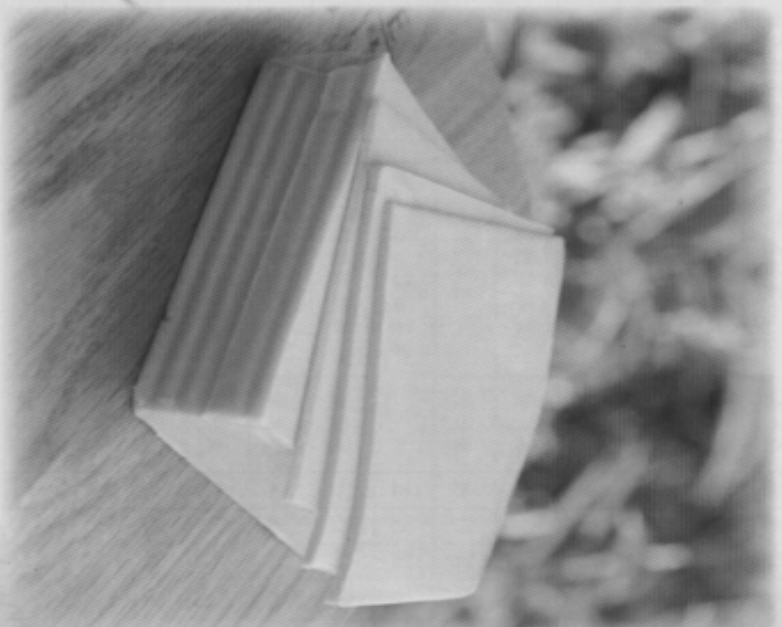
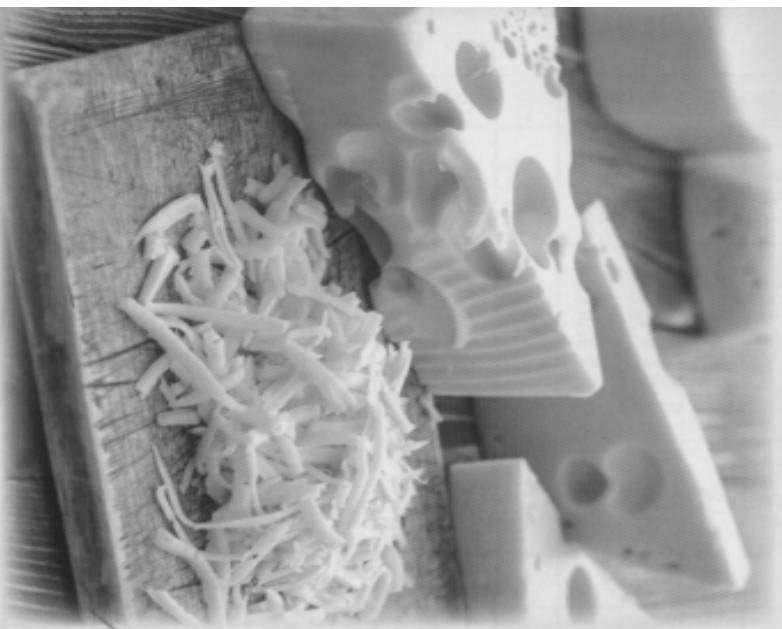
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	糙米飯 ∞宮保魚丁 蕃茄炒蛋 ∞柴魚青江菜 ∞蘿蔔黑輪湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	大麥飯 港式油雞 金針菇炒肉絲 開陽白菜 ∞蛤蜊冬瓜湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	蕎麥飯 蒜茸豆豉南瓜蒜排骨 小黃瓜炒貢丸 薑絲油菜 海芽蛋花湯 飲品 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)900	潮州炒粿條 馬拉糕*1 清炒小白菜 大頭菜龍骨湯 蘋果 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	米豆飯 素三杯米血 木須大黃瓜 高麗菜 杯子蛋糕 ∞柴魚味噌湯 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	
9	燕麥飯 義式蕃茄燉雞 四季豆炒肉絲 醬油花菜 青木瓜龍骨湯 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)830	薏仁飯 打拋豬肉 鹹蛋炒苦瓜 薑絲菠菜 燒仙草 橘子 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)958	麥片飯 綠咖哩雞 ∞*花枝丸*2 青江菜 十全大補湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 水果(份)1 總熱量(大卡)962	∞虱目魚飯湯 肉包*1 炒萵苣 葡萄 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)891	白米飯 蒙古烤肉 素蟹黃蒸蛋 有機蔬菜 豆薯龍骨湯 豆奶 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	
16	麥片飯 香茅雞 紅K炒蛋 蒜香菠菜 皇帝豆龍骨湯 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	燕麥飯 ∞芥菜蛤蜊雞 ∞*柳葉魚*2 地瓜葉 玉米濃湯 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)4 總熱量(大卡)966	紫米飯 佛跳牆 ∞蒜香蛤蜊冬粉 薑絲A菜 剝皮辣椒雞湯 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	地瓜飯 調理蒜味翅腿*2 麻婆豆腐 清炒青江 紫菜蛋花湯 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	素紅燒牛肉麵 素肉燻有機蔬菜 芝麻包 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	嘉義雞肉飯 ∞扁魚白菜油 肉末茄子 紅豆湯圓 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
23	麥片飯 *∞酥炸青椒鱈香魚 豆瓣炒蛋 清燙萵苣 脆筍排骨湯 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)912	小麥飯 蔥油腿仁*1 越南沙拉 蒜香高麗菜 關東煮 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	燕麥飯 火鍋特餐 奶酥麵包*1 炒韭菜豆芽 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	白米飯 鐵路豬排*1 筍乾油腐 大陸妹 鳳梨苦瓜雞湯 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)891	漢堡 *卡啦雞腿排*1 蒜味小黃瓜 馬鈴薯沙拉 農夫濃湯 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)4 總熱量(大卡)958	

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

# 起司真的能補鈣嗎？

天然起司 V.S 再製起司



「天然起司」

「再製起司」

台灣市售的起司約只有兩成是「天然起司」，天然起司成分簡單，例如：生乳、凝乳、乳酸菌、鹽，一般都有屬於自己的名字，例如：高達 (Gouda)、摩佐拉 (Mozzarella)…等，加熱會有油脂滲出。反之，「再製起司」成分中除了上述成分外，還有一堆添加物，如：脫脂奶粉、檸檬酸鈉、紅椒色素、多磷酸鈉…等，因此含鈣量也比較少，且加熱後會有一層薄膜。消費者購買起司補鈣之前，要仔細查看食品包裝標示，才不會花了大錢，沒補到鈣又傷身。