

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
2	白米飯 紅燒烤魷 川耳炒蛋 有機蔬菜 芝麻包 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	蕎麥飯 ∞避風塘旗魚丁 大黃瓜肉末 炒花菜 薑絲冬瓜雞湯 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)4 總熱量(大卡)936	麥片飯 梅菜扣肉 珍菇雞片 炒萵苣 菜頭黑輪湯 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)833	鐵板燴飯 日式和風雞塊*2 薑絲小白菜 愛玉檸檬山粉圓 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)802	<b>端午節放假</b>		8
9	小麥飯 鹹水雞 ∞咖哩魚蛋 脆炒空心菜 竹筍龍骨湯 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 蒜味大排*1 小黃瓜拉皮雞絲 薑絲小白菜 海芽蛋花湯 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	燕麥飯 梅汁酸甜雞球 田園四喜 炒油麥菜 ∞鮭魚骨味噌湯 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	白米飯 回鍋肉片 蕃茄炒蛋 香菇青江菜 蒜頭杏鮑雞湯 芭樂 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	嘉義雞肉飯 筍乾滷烏蛋 炒高麗菜 ∞魚丸菜頭湯 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 奶類(份)1 總熱量(大卡)951	15	
16	麥片飯 素香冬瓜油 涼拌醃燻豆皮 有機蔬菜 滷蛋*1 紅豆湯圓湯 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 *∞炸魚排*1 紅燒洋芋肉末 蔥酥苜蓿菜 竹筍龍骨湯 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)833	小米飯 日式咖哩豬 海帶干絲 燙地瓜葉 羅漢果淮山雞湯 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)891	義大利肉醬麵 青花菜 杯子蛋糕 玉米濃湯 蘋果 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	黑芝麻飯 三杯雞 ∞*柳葉魚*2 蒜香油麥菜 養生菇湯 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)876	22	
23	紫米飯 金錢燒肉 蒸蛋 柳松菇炒高麗菜 綠豆湯 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	麥片飯 *紅龍雞腿*1 家常炒冬粉 紅絲青江 冬瓜龍骨湯 葡萄 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	白米飯 蒜泥肉片 五彩鴿蛋 炒海帶根 刺瓜黑輪湯 豆奶 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	紅燒排骨酥麵 椰子麵包*1 炒小白菜 奇異果 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)887	<b>休業式 不供餐</b>		29

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

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶  
乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大  
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點  
蔬菜類

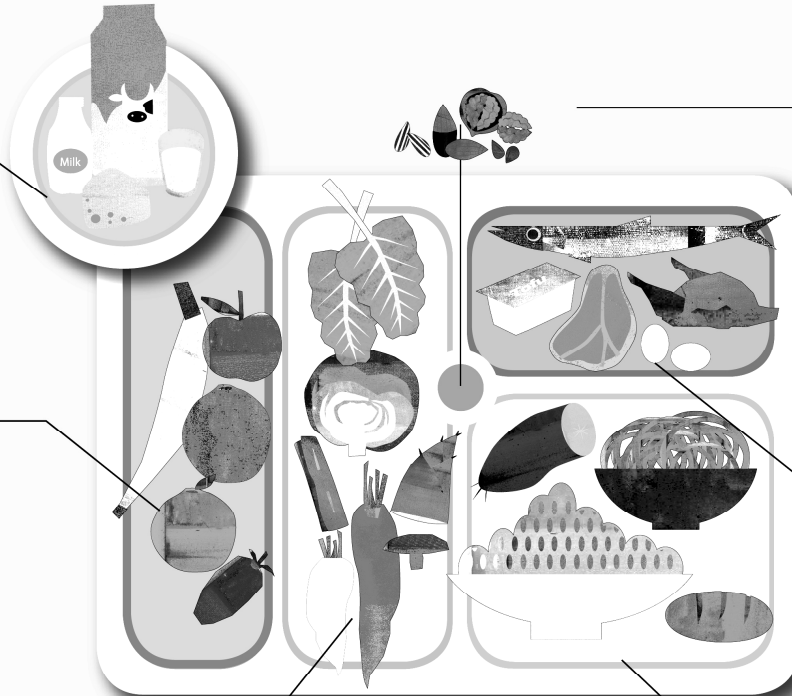
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



堅果種子一茶匙  
堅果種子類



每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心  
豆魚蛋肉類



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多  
全穀雜糧類



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



衛生福利部  
國民健康署



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告