

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六						
		燕麥飯 瓜仔火燥 五彩繽紛 蔥香空心菜 ∞茶壺湯 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	白米飯 杏鮑菇鹹水雞 青椒肉絲 封冬瓜 玉米龍骨湯 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)867	∞海鮮炒麵 滷蛋油豆腐 小白菜 仙楂洛神茶 紅柿 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	糙米飯 苦瓜燒雞丁 雪菜豆干炒肉絲 ∞開陽白菜 肉骨茶 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)831	燕麥飯 ∞鯛魚蒸豆腐 洋蔥馬K炒火腿 蒜香油菜 紫菜蛋花湯 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						
6	全麥飯 *韓式炸雞 家常豆腐 芝麻海帶梗絲 ∞黃瓜虱目魚丸湯 香吉士 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)877	麥片飯 糖醋豆包 蒸蛋 薑絲鰻白 清炒豆芽菜 綠豆粉條湯 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)901	薏仁飯 三杯雞 燻鴨豆芽菜 有機蔬菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 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	國慶日放假		補假						
7	香菇油飯 茶葉蛋 燻鵝瓜 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	紫米飯 *起司豬排*1 ∞青花炒花枝 ∞柴魚小白菜 玉米濃湯 香蕉 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)970	小米飯 紅糟雞丁 菇炒絲瓜煲 炒茼蒿 榨菜肉絲湯 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)830	大麥飯 ∞塔香魷魚圈 黃瓜肉片 薑絲青江菜 紅豆湯圓 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)921	芝麻飯 日式洋芋燉肉 海帶干絲 枸杞高麗菜 青木瓜排骨湯 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)866	13	14	15	16	17	18	19
20	全麥飯 蒜香蠔油滷翅腿*3 螞蟻上樹 蒜炒菠菜 高麗菜蕃茄蛋花湯 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)866	白油麵 *∞椒鹽魚丁 豆沙包*1 炒青花菜 香菇肉羹 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)4 總熱量(大卡)970	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	燕麥飯 雲裡紅蒸肉 洋蔥炒蛋 清炒小白菜 ∞青菜魚丸湯 紅柿 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 蔥爆雞丁 九塔海草 蒜香油菜 綠豆薏仁湯 保久乳 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 奶類(份)1 總熱量(大卡)983	20	21	22	23	24	25	26
27	紫米飯 醬燒山藥杏鮑菇 西芹豆干片 有機蔬菜 炒菜豆 香菇蘿蔔湯 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)831	芋頭香菇高麗菜粥 薑汁肉包*1 燙茼蒿 香蕉 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)961	白米飯 蒜泥肉片 蕃茄炒蛋 清炒青江菜 仙草藥膳雞湯 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)830	燕麥飯 *∞炸鱈魚片*1 咖哩洋芋 薑絲油菜 冬瓜排骨湯 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)4 總熱量(大卡)966		27	28	29	30	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／燻

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。

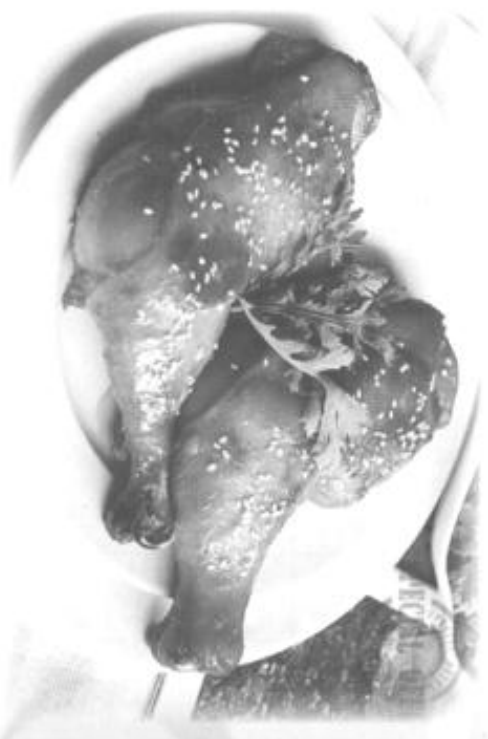
例如：清蒸魚、燙青菜、烤雞腿、燻肉



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



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

