

| 星期日 | 星期一                                                                                                            | 星期二                                                                                                                                | 星期三                                                                                                                    | 星期四                                                                                                                       | 星期五                                                                                                                  | 星期六 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     |                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                           | 泰式羅勒雞丁蛋炒飯<br>飄香滷味<br>燙地瓜葉<br>鹹菜湯<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)4<br>總熱量(大卡)876                           |     |
| 3   | 糙米飯<br>南瓜滷肉<br>∞五彩蝦球<br>蠔油芥藍菜<br>味噌湯<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)864               | 麥片飯<br>蔥油雞丁<br>海帶根炒肉絲<br>脆炒萵苣<br>關東煮<br>蘋果<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)921                   | 紫米飯<br>油輪燒肉<br>蕃茄炒蛋<br>蒜香高麗菜<br>檸檬冬瓜粉圓<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)865           | 燕麥飯<br>藥膳薑母鴨<br>∞花菜燴魷魚<br>薑爆小白菜<br>金針龍骨湯<br>紅柿<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)891        | ∞舊街蛤蜊湯麵<br>大肉包*1<br>蒜香小黃瓜<br>豆奶<br>全穀根莖(份)7<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)902                            | 1   |
| 10  | 薏仁飯<br>薑絲酸菜麵腸<br>蒸三色蛋<br>紅嘴綠鸚哥<br>蛋糕<br>紅豆湯圓湯<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)833<br>★11 | 蕎麥飯<br>滷蝶棒腿*1<br>田園咖哩<br>九塔海草<br>義式蕃茄蔬菜湯<br>橘子<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)890                 | 糙米飯<br>*∞柳葉魚*3<br>南瓜豆腐煲<br>炒大陸A菜<br>紫菜蛋花湯<br>飲品<br>全穀根莖(份)7<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)4<br>總熱量(大卡)944    | 黑芝麻飯<br>蒙古烤肉<br>包白羅漢齋<br>香菇炒花菜<br>牛蒡養生湯<br>蘋果<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)891         | 小米飯<br>蕃茄燻肉<br>金沙杏鮑菇<br>燙地瓜葉<br>香菇雞湯<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)833                       | 16  |
| 17  | 小麥飯<br>∞火鍋特餐<br>奶黃包*1<br>椒鹽毛豆莢<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)865                     | 糙米飯<br>∞客家小炒<br>沙嗲洋芋<br>有機蔬菜<br>肉骨茶<br>百香果<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)891                     | 燕麥飯<br>宮保雞丁<br>∞黃瓜魚羹<br>木須油菜<br>大頭菜龍骨湯<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)831             | 白米飯<br>*∞香酥鱈魚堡<br>五花肉封高麗菜<br>鮮菇青江菜<br>紫米紅豆芋頭湯<br>橘子<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)4<br>總熱量(大卡)969 | 麥片飯<br>梅干扣肉<br>∞絲瓜蛤蜊冬粉<br>蒜香油麥菜<br>酸菜鴨湯<br>保久乳<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>奶類(份)1<br>總熱量(大卡)984 | 21  |
| 24  | 米豆玉米雞肉粥<br>銀絲捲*1<br>雪裡紅炒肉絲<br>全穀(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)865                           | 米豆飯<br>三杯油腐杏鮑菇<br>紅K炒蛋<br>芹香高麗菜<br>炒油菜<br>八寶綠豆蒜<br>蘋果<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)921<br>★26 | 胚米飯<br>*炸孜然翅腿*3<br>∞花菜炒花枝丸<br>香菇大白菜<br>味噌帶芽湯<br>飲品<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>水果(份)1<br>油脂(份)4<br>總熱量(大卡)875 | 大麥飯<br>家常滷肉燥<br>豆薯炒黑輪<br>炒菠菜<br>冬瓜雞湯<br>柳丁<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>水果(份)1<br>總熱量(大卡)891            | 糙米飯<br>洋芋燻肉<br>青椒豆干炒丁香<br>有機蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>全穀根莖(份)6.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬菜(份)2<br>油脂(份)3<br>總熱量(大卡)866                  | 28  |

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

# 麵麵懼：越Q、越彈牙的麵條，越要小心！

米飯=食物

麵條=麵粉+水

合法添加物（修飾澱粉、穩定劑、鹼粉）  
非法合法添加物  
（工業用磷酸鹽類、二氧化氯、硼砂、麵粉改良劑...等）

製成的食品

一般黃麵（通麵、涼麵）都是加「鹼粉」，適當鹼值可使麵糰有良好的粘彈性、伸展性跟耐攪拌性及延長保存期限，但性質較不穩定且容易變質。

1. 「硼砂」具鹼粉的功能，還能維持穩定鹼值並防止澱粉過度粘著。故非法業者會以「硼砂」取代「鹼粉」。

2. 「硼砂」經由食品攝取後，會與胃酸作用產生硼酸，引起嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克及昏迷等硼酸中毒徵狀，目前世界各國早已禁用。

1. 增加麵條Q度。
2. 食品級二氧化氯用來殺菌保鮮，可用於飲用水及食品用水，不得直接添加於食品中。
3. 不當業者使用工業用的二氧化氯，過量會導致嘔吐、腸胃不適，甚至有金屬污染的疑慮。



1. 「過氧化苯甲醯」讓麵變白哲。  
2. 會造成腸胃不適、肝臟負擔還會增加小孩過動的风险。

1. 「偶氮二甲噻胍」能增加Q彈口感。  
2. 會誘發氣喘過敏。

1. 磷酸鹽類讓麵條變Q。
2. 工業級「六偏磷酸鈉」，過量食用會讓體內的鈣質大量流失，導致骨質疏鬆。

參考資料：吃對很重要！教你辨識日常食物的42種方法 / 張瑛庭  
彈牙麵條、超Q麵包的業界祕辛 / 商業周刊 / 彭昱融