

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	什錦麵疙瘩 蜜汁雞腿*1 燙地瓜葉 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)832	糙米飯 南瓜油肉 豆芽菜拌燻鴨 蠔油芥藍菜 味噌湯 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)3 總熱量(大卡)921	麥片飯 咕咕雞丁 鍋燒大白菜 薑絲海帶根 關東煮 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)831	紫米飯 油輪燒肉 蕃茄炒蛋 蒜香高麗菜 薑汁芋圓湯 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)921	燕麥飯 藥膳薑母雞 腰果玉米 蛋酥小白菜 金針龍骨湯 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)831	
8	玉米瘦肉粥 五香雞排*1 黑芝麻包*1 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)864	薏仁飯 素食瓜仔肉 絲瓜木耳蛋 紅嘴綠鸚哥 薏仁豆花 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	蕃麥飯 油蠔棒腿*1 田園咖哩 九塔海草 義式蕃茄蔬菜湯 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 *∞柳葉魚*3 南瓜豆腐煲 炒大陸A菜 肉骨茶湯 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)936	黑芝麻飯 磨菇豬柳 玉米蒸蛋 香菇炒花菜 牛蒡養生湯 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	
15	小米飯 蕃茄燉肉 金沙杏鮑菇 燙地瓜葉 香菇雞湯 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	小麥飯 古早味雜菜 黑糖捲*1 椒鹽毛豆莢 紫菜蛋花湯 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)924	糙米飯 ∞客家小炒 沙嗲洋芋 有機蔬菜 桂花紅豆湯圓 飲品 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)866	燕麥飯 ∞樹子蒸魚 黃瓜腸片 木須油菜 大頭菜龍骨湯 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)891	白米飯 宮保雞丁 西油肉 鮮菇青江菜 雪花珍珠湯 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	
22	麥片飯 梅干扣肉 ∞絲瓜蛤蚧冬粉 蒜香油麥菜 椰肉香菇雞湯 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	紅燒豬肉麵 銀絲捲*1 炒小白菜 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	米豆飯 三杯油腐杏鮑菇 義式炒蛋 芹香高麗菜 燒仙草 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	胚米飯 *檸檬椒鹽翅腿*3 茄汁燴豆腐 香菇大白菜 玉米濃湯 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)4 總熱量(大卡)966	大麥飯 ∞味噌燒魚 海草炒肉絲 炒菠菜 冬瓜雞湯 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)931	
29	糙米飯 迷迭香燒雞 ∞豆干炒丁香 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 全穀根(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)831					

※本校午餐供應國產豬肉

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

我的健康餐盤

「我的健康餐盤」目前是以「每日飲食指南」為原則，將食物「6大類」之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依照比例攝取，且選擇在地、原態、多樣化的食物，賴滿足每日滿足營養的需求。

而所謂的「比例」就是在我的餐盤中將每餐或每天的食物，依面積比例來分隔。所以，不論在家備餐，還是在外用餐，按所訂之比例及口訣去夾取適當的食物，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

那至於「種類」呢？吃得多、吃得飽並不等於吃得好，想要吃得均衡健康，「6大類食物」要先分對喔！

我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

「6」大類食物：

1. 全穀雜糧類
2. 豆魚蛋肉類
3. 蔬菜類
4. 水果類
5. 乳品類
6. 堅果種子類



生活落實「我的健康餐盤」

牢記六口訣：

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙



我的餐盤

營養攝取6大類 健康活力 Every Day

每餐比例6口訣



依每日飲食指南建議：
乳品類 1.5-2 杯、水果類 2-4 份、蔬菜類 至少 3-5 份
全穀雜糧類 1.5-4 份、豆魚蛋肉類 3-8 份、堅果種子類 1 份-3 茶匙
多飲白開水 1500-2000cc (適量適時飲用)

