

日期	星期	早點		午餐					午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)		
				主食	副食		湯	水果										
5/1	五	勞動節																
5/4	一	小饅頭	鮮奶	白飯	三寶肉燥		青菜	蒲瓜大骨湯	水果	蕃茄肉絲麵	683	5.0	1.7	1.3	1.5	0.5	0.5	
5/5	二	杯子蛋糕	決明子茶	糙米飯	彩繪雞柳	香酥薯條	青菜	金茸肉絲湯	水果	紅豆粉圓湯	689	5.2	2.0	1.4	2.0	0.5		
5/6	三	日式蒸蛋		特餐	咖哩板條		青菜	玉米大骨湯	水果	什錦鹹粥	607	4.4	2.0	1.5	1.8	0.5		
5/7	四	芋泥包	豆漿	五穀飯	西滷肉		青菜	海帶芽湯	水果	芙蓉湯餃	630	5.0	1.9	1.6	1.5	0.5		
5/8	五	蒸地瓜	鮮奶	白飯	豆干肉絲	翡翠銀芽	青菜	魚丸湯	水果	通心粉濃湯麵	711	5.0	1.8	1.6	1.8	0.5	0.5	
5/11	一	白土司	鮮奶	白飯	家鄉肉燥	鮮菇玉菜	青菜	寬粉蛋花湯	水果	南瓜米粉湯	695	4.8	1.7	1.8	1.8	0.5	0.5	
5/12	二	味噌湯麵		糙米飯	鮑菇嫩雞		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	綠豆薏仁湯	617	5.0	1.6	1.6	1.7	0.5		
5/13	三	蒸餃	紅棗茶	特餐	鮮蔬米苔目	雞塊	青菜	*	水果	桂圓小米粥	625	4.5	1.8	1.5	1.8	0.6		
5/14	四	肉包	米漿	五穀飯	筍香燒肉		青菜	酸辣湯	水果	什錦麵疙瘩	613	4.6	2.0	1.2	1.8	0.5		
5/15	五	玉米片	鮮奶	白飯	花椰雞柳	珍珠三色	青菜	美味鮮菇湯	水果	麵線羹	701	5.2	1.7	1.3	1.6	0.5	0.5	
5/18	一	燒賣	鮮奶	白飯	洋芋肉末		青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	關東煮	670	4.2	2.0	1.4	1.9	0.5	0.5	
5/19	二	蛋汁雞絲麵		糙米飯	豬肉壽喜燒		青菜	芹香蘿蔔湯	水果	銀耳雪蓮子湯	634	4.8	1.7	1.7	1.6	0.6		
5/20	三	金蛋酥	麥茶	特餐	肉燥乾麵	回鍋干片	青菜	玉米濃湯	水果	吻仔魚粥	678	5.1	2.0	1.4	1.9	0.5		
5/21	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	瓠瓜雞絲		青菜	紫菜蛋花湯	水果	粿仔湯	613	4.5	2.2	1.4	1.5	0.5		
5/22	五	南瓜濃湯		白飯	東坡豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	香菇雞湯	水果	蔥花卷	鮮奶	682	4.6	2.0	1.3	1.6	0.5	0.5
5/25	一	紅豆吐司	鮮奶	白飯	咖哩雞		青菜	青菜蛋花湯	水果	地瓜QQ湯	710	5.5	1.6	1.3	1.5	0.5	0.5	
5/26	二	米苔目湯		糙米飯	紅燒肉	鮑菇花椰	青菜	味噌湯	水果	雞茸玉米粥	636	4.6	2.1	1.8	1.8	0.5		
5/27	三	麵粉煎	冬瓜茶	特餐	肉羹飯	白玉滷黑干	青菜	*	水果	鍋燒意麵	669	5.0	2.0	1.5	1.8	0.5		
5/28	四	馬拉糕	米漿	五穀飯	清蒸吻仔魚		青菜	黃瓜蛋花湯	水果	鮮菇冬粉煲	625	5.0	1.8	1.7	1.5	0.5		
5/29	五	青菜餛飩湯		白飯	三杯雞	絲瓜麵線	青菜	檸檬山粉圓	水果	菜包	鮮奶	715	4.8	2.0	1.9	1.7	0.5	0.5

~營養小知識~規律運動打造身體防禦力，降低感染風險！

*流感和新冠肺炎疫情延燒，董氏基金會食品營養中心提醒，**顧好免疫力，除了”吃好”、”睡好”之外，”運動”也不可或缺！**
根據2016年《American journal of lifestyle medicine》期刊的英國研究指出，規律適度的運動有助於增強免疫力和降低感染風險。
*運動好處多，除了能提升抵抗力，還能提升專注力、提升記憶力、增加肌力、降低體脂、預防三高、改善血液循環、提升新陳代謝、讓心情變好和有助於孩子長高等。
2018年美國身體活動指南也指出，身體活動對於大腦發展及學業成就上都有所幫助，像是執行能力、處理速度、記憶都會有所提升，研究也發現，運動時會增加大腦的血液流動和神經細胞刺激，對於記憶力、注意力、學習力與執行力都有幫助，還可以增進認知功能呢！
*根據體育署的SH150方案，提醒學生除了體育課程時數外，每週參與體育活動的時間要達150分鐘以上，以增加身體素質。在運動種類上，別忘了有氧運動和肌力運動都要做，才能有最佳的效果。有氧運動如快走、游泳、慢跑、球類運動等；肌力運動如重訓、深蹲、伏地挺身等。
*再次呼籲，孩子、慢性病患者、年長者的抵抗力相對較弱，易受細菌病毒侵害，若平時不規律運動更容易抵抗力變弱！別忘了動起來，但防疫期間，也應避免人潮密集的室內團體課程，可在家中，或是較空曠的戶外或郊區進行。運動除了能在寒冷天氣裡讓身體暖呼呼、手腳不冰冷外，

資料來源：董氏基金會食品營養中心