

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								
1/4	一	銀絲卷	決明子茶	白飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	青菜	美味鮮菇湯	水果	雞茸玉米粥	669	5.5	1.8	1.6	1.8	0.5	
1/5	二	鍋燒意麵		糙米飯	魚香肉絲		青菜	蘿蔔豆腐湯	水果	三寶甜湯	634	5.4	1.6	1.2	1.7	0.5	
1/6	三	玉米片	鮮奶	特餐	干丁炸醬麵	雞塊	青菜	酸辣湯	水果	青菜餛飩湯	720	5.1	2.0	1.3	1.8	0.5	0.5
1/7	四	蔥花卷	米漿	五穀飯	彩繪雞柳		青菜	日式蛋花湯	水果	味噌湯麵	648	5.3	1.6	1.5	2.0	0.5	
1/8	五	珍珠丸	鮮奶	白飯	清蒸叻仔魚		青菜	芹香黃瓜湯	水果	麵線羹	691	4.7	2.2	1.2	1.5	0.5	0.5
1/11	一	蒸餃	紅棗茶	白飯	家鄉肉燥	洋蔥炒蛋	青菜	金茸蔬菜湯	水果	什錦湯麵	663	4.9	2.4	1.4	1.8	0.5	
1/12	二	小米鹹粥		糙米飯	蘿蔔燒肉		青菜	青菜蛋花湯	水果	粿仔湯	666	5.3	2.2	1.3	1.5	0.5	
1/13	三	椰子餐包	鮮奶	特餐	古早味炒米粉	香滷百頁	青菜	冬瓜魚丸湯	水果	茶碗蒸	737	4.8	2.3	1.8	1.8	0.5	0.5
1/14	四	豆沙包	豆漿	五穀飯	鹹酥雞		青菜	玉米濃湯	水果	白菜寬粉湯	663	5.1	2.0	1.4	2.0	0.5	
1/15	五	小饅頭	鮮奶	白飯	東坡豆腐		青菜	刈菜雞湯	水果	叻魚粥	696	5.3	1.5	1.2	1.8	0.5	0.5
1/18	一	燒賣	麥茶	白飯	蒜泥肉片	胡瓜黑輪	青菜	玉米大骨湯	水果	和風烏龍麵	636	5.2	1.8	1.4	1.7	0.5	
1/19	二	蛋汁雞絲麵		糙米飯	宮保雞丁		青菜	結頭菜湯	水果	銀耳紅棗湯	620	5.0	1.6	1.7	1.8	0.5	
1/20	三	杯子蛋糕	鮮奶	特餐	肉羹飯	滷三寶	青菜	薯條	水果	芙蓉湯餃	761	5.5	2.3	1.3	1.5	0.5	0.5
1/21	四	鮮蔬麵線湯		白飯	蒜香蒸肉		青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	清粥 小菜	666	5.3	2.2	1.3	1.5	0.5	
1/22	五	馬拉糕	鮮奶	白飯	清蒸叻仔魚		青菜	金茸蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯	737	4.8	2.3	1.8	1.8	0.5	0.5
1/25	一	通心粉濃湯		白飯	茄汁肉片	珍珠三色	青菜	紫菜蛋花湯	水果	甜心卷 冬瓜茶	663	5.1	2.0	1.4	2.0	0.5	
1/26	二	叻仔魚粥		白飯	蔥油雞		青菜	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕湯	696	5.3	1.5	1.2	1.8	0.5	0.5
1/27	三	燒賣	鮮奶	特餐	什錦炒飯	玉米餅*1	青菜	營養蔬菜湯	水果	關東煮	636	5.2	1.8	1.4	1.7	0.5	
1/28	四	芝麻包	豆漿(瓶)	白飯	洋芋肉末		青菜	木須寬粉湯	水果	茶碗蒸	620	5.0	1.6	1.7	1.8	0.5	
1/29	五	芋饅頭	鮮奶	白飯	家常百頁		青菜	魚丸湯	水果	紅豆粉圓湯	761	5.5	2.3	1.3	1.5	0.5	0.5

台灣在地好食材教室—介紹『高雄』特色食材

美濃六堆客家美食-板條	被譽為芋頭中的極品-甲仙子頭	素食者優良的植物蛋白來源-毛豆	美濃野蓮-水蓮
• 來源：又稱「面帕板」，為客家語手帕之意，因初製品自蒸籠內取出，形狀方正似手巾故得名。 • 作法：選擇在米米品種，製成米漿，於平底鍋血鋪放，並置於蒸籠內蒸熟，成米副食品。	• 產季：中秋後為盛產期，一年一收。 • 口感：質地格外綿密軟Q，口感特別鬆軟可口、芳香濃郁。 • 營養價值：可當主食，富含澱粉、膳食纖維、高鉀、維生素A及B群等營養素。 • 保健功效：提升免疫力、降血壓、促腸蠕動及具利尿作用。	• 名稱由來：當全株達飽滿時，此時豆莢呈綠色，帶有茸毛，故名為「毛豆」。 • 營養價值：又稱植物蛋白質，膳食纖維、卵磷脂、大豆異黃酮、維生素B等營養素。 • 保健功效：具降低血壓和膽固醇，大腦發育、天然植物雌性激素及有對大腦發育不可缺少的營養成分之一。	• 名稱由來：生長於乾淨無汙染的水塘，為浮葉植物，葉片及花像迷你型蓮花，故稱為「水蓮」。 • 營養價值：富含膳食纖維、鉀、鈣、鎂、鐵等營養素。 • 保健功效：低熱量高纖維，有助於排便及調節身體電解質平衡。
			
資料來源：維基百科-板條	資料來源：健康2.0-芋頭	資料來源：康健-吃對營養-毛豆	資料來源：康健-吃對營養-水蓮