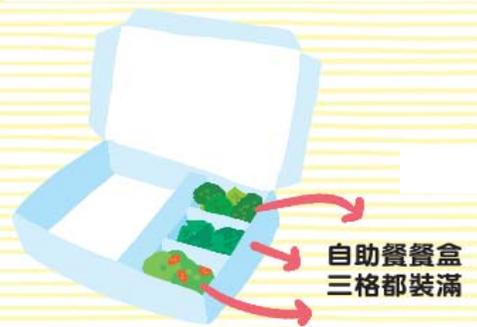


日期	星期	早點		午餐				水果	午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	
				主食	副食		湯										
3/4	一	芋饅頭	鮮奶	白飯	咖哩肉末	青菜	海結排骨湯	水果	麵線羹	654	4.5	1.6	1.3	1.8	0.5	0.5	
3/5	二	洋芋通心粉		糙米飯	白玉雞丁	青菜	金茸蛋花湯	水果	地瓜粉圓湯	692	5.6	1.8	1.6	2.1	0.5		
3/6	三	關東煮		特餐	土豆油飯	青菜	芹香黃瓜湯	水果	芙蓉湯麵	639	5.2	1.5	1.7	2	0.5		
3/7	四	肉包	米漿	五穀飯	西滷肉	青菜	玉米濃湯	水果	什錦麵疙瘩	677	5.5	2.0	1.6	1.6	0.5		
3/8	五	白土司	鮮奶	白飯	紹子豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	銀耳雪蓮子湯	水果	香菇肉絲粥	724	5.0	2.0	1.5	1.8	0.5	0.5
3/11	一	甜心卷	鮮奶	白飯	花瓜肉燥	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	鮮蔬湯餃	677	4.9	1.5	1.6	1.7	0.5	0.5	
3/12	二	鮮菇冬粉煲		糙米飯	洋芋雞丁	青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆QQ湯	654	5.6	1.6	1.6	1.6	0.5		
3/13	三	貝殼蛋糕	紅棗茶	特餐	米粉羹	照燒肉片	青菜	薯條	水果	清粥 小菜	683	5.3	2.0	1.3	2.2	0.5	
3/14	四	蒸地瓜	豆漿	五穀飯	玉菜肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	絲瓜麵線	644	5.1	1.9	1.7	1.6	0.5		
3/15	五	青菜餛飩湯		白飯	吻魚干丁	芙蓉蒸蛋	青菜	玉米大骨湯	水果	菜包 鮮奶	716	4.8	2.2	1.5	1.6	0.5	0.5
3/18	一	南瓜濃湯		白飯	東坡燒肉	青菜	營養蔬菜湯	水果	和風烏龍麵	635	5.3	1.5	1.6	1.8	0.5		
3/19	二	麵粉煎	鮮奶	糙米飯	鮮菇蠔油雞	海帶干絲	青菜	金茸黃瓜湯	水果	古早味粿仔湯	709	4.8	1.8	1.7	2	0.5	0.5
3/20	三	豆沙包	枸杞茶	特餐	什錦炒麵	青菜	赤肉湯	水果	台式鹹粥	630	5.3	1.5	1.6	1.7	0.5		
3/21	四	蘿蔔糕	米漿	五穀飯	壽喜燒	青菜	鮮菇雞湯	水果	義式螺旋湯麵	664	5.4	1.8	1.6	1.8	0.5		
3/22	五	玉米片	鮮奶	白飯	芹炒油腐	雞塊	青菜	綠豆粉圓湯	水果	鮮蔬米苔目	725	5.0	1.8	1.6	2.1	0.5	0.5
3/25	一	葡萄土司	鮮奶	白飯	蒜香肉燥	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	吻仔魚粥	716	5.4	1.7	1.5	1.5	0.5	0.5	
3/26	二	什錦寬粉湯		糙米飯	翡翠雞丁	菇菇三色蔬	青菜	味噌湯	水果	四喜甜湯	668	5.6	1.6	1.8	1.8	0.5	
3/27	三	水餃	麥茶	特餐	廣東粥	鍋燒滷味	青菜	*	水果	蔬菜蛋汁意麵	628	4.8	1.9	1.7	1.7	0.5	
3/28	四	黑糖小饅頭	豆漿	五穀飯	京醬肉絲	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	油豆腐米粉湯	642	5.0	2.0	1.6	1.6	0.5		
3/29	五	茶碗蒸		白飯	綠花椰炒肉片	玉筍鮮蔬	青菜	紅豆薏仁湯	水果	鮮蔬煎餅 鮮奶	691	4.3	2.0	1.8	2	0.5	0.5

~營養小知識~健康外食：不同餐飲店增加蔬菜攝取小秘訣

自助餐/便當

- ★ 搭配多種顏色的蔬菜，並儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜
- ★ 若可選三樣菜餚，以三道均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半葷素料理，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等



超商

- ★ 選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉、關東煮的蔬菜等

小吃攤/滷味攤

- ★ 以清淡調味為佳
- ★ 加點燙青菜或以蔬菜為優先挑選品項，如海帶、菇類、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等
- ★ 避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等
- ★ 主動告知不加或少加醬料或滷汁

速食/西式料理

- ★ 選擇含較多蔬菜的餐點，如鮮蔬義大利麵、生菜三明治等
- ★ 主動告知將副餐替換為蔬菜料理

料理 教育部 董氏基金會 關心您

要注意沙拉醬  
油脂含量囉！

資料來源：教育部學校衛生資訊網