

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									
					中秋節連續假日													
10/5	一	小饅頭	鮮奶	白飯	洋蔥炒肉絲	紅燒百頁	青菜	美味鮮菇湯	水果	芙蓉湯餃		808	5	2.3	1.4	1.9	1.5	0.5
10/6	二	甜心卷	鮮奶	白飯	東坡豆腐		青菜	赤肉湯	水果	白吐司	決明子茶	761	5	3.1	1.5	1.8	1	0.5
10/7	三	茶碗蒸		特餐	鮮蔬米苔目	雞塊	青菜	*	水果	雞茸玉米粥		704	5.4	1.6	1.2	1.9	1.5	
10/8	四	通心粉濃湯麵		白飯	鹽酥雞	翡翠三色	青菜	蒲瓜大骨湯	水果	紅豆QQ湯		757	5.9	1.9	1.7	2.2	1	
10/9	五				雙十節													
10/12	一	肉包	鮮奶	白飯	家鄉肉燥	銀芽炒干片	青菜	芹香魚丸湯	水果	綠豆西米露		812	5.1	2.2	1.4	2	1.5	0.5
10/13	二	木須寬粉湯		白飯	海結燒肉		青菜	酸辣湯	水果	關東煮		721	5	2.6	1.4	1.8	1	
10/14	三	蒸餃	紅棗茶	特餐	香炒烏龍麵		青菜	玉米大骨湯	水果	南瓜米粉湯		705	5	1.8	1.4	2.1	1.5	
10/15	四	珍珠丸子	米漿	白飯	茄汁雞柳		青菜	黃瓜排骨湯	水果	味噌湯麵		726	5.1	2.3	1.5	2.2	1	
10/16	五	古早味粿仔湯		白飯	清蒸叻仔魚	雙色花椰	青菜	日式蛋花湯	水果	玉米片	鮮奶	808	5.2	1.6	1.3	1.4	1.5	0.5
10/19	一	燒賣	鮮奶	白飯	糖醋排骨		青菜	海芽蛋花湯	水果	鍋燒意麵		768	5.3	1.6	1.6	1.6	1.5	0.5
10/20	二	蛋汁雞絲麵		白飯	蘿蔔燒肉		青菜	香菇雞湯	水果	銀耳紅棗湯		725	5.8	1.7	1.3	2.2	1	
10/21	三	金蛋酥	麥茶	特餐	義式螺旋麵	薯條	青菜	玉米濃湯	水果	叻仔魚粥		689	4.9	1.8	1.4	1.9	1.5	
10/22	四	蒸地瓜	豆漿	白飯	三杯雞丁	腐皮白菜	青菜	味噌湯	水果	麵線羹		721	5	2.4	1.8	1.9	1	
10/23	五	什錦湯麵		白飯	玉菜肉絲		青菜	地瓜QQ湯	水果	香芋饅頭	鮮奶	808	5.7	2.3	1.2	1.4	1.5	0.5
10/26	一	蔥花捲	鮮奶	白飯	紅燒肉		青菜	紫菜蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯		805	5.4	2.1	1.3	1.6	1.5	0.5
10/27	二	什錦鹹粥		白飯	咖哩雞	雙色炒蛋	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蘿蔔糕湯		678	5.3	1.6	2	1.7	1	
10/28	三	香蒜片	冬瓜茶	特餐	肉羹飯	炸雙味	青菜	白玉滷黑干	水果	鮮蔬冬粉煲		901	5.8	2.9	1.4	2.3	1.5	
10/29	四	馬拉糕	米漿	白飯	塔香豬肉		青菜	海結排骨湯	水果	青菜餛飩湯		654	5	1.8	2	1.3	1	
10/30	五	豆沙包	鮮奶	白飯	紹子豆腐		青菜	金茸蛋花湯	水果	紅豆粉圓湯		808	5.2	1.6	1.1	1.9	1.5	0.5

台灣在地好食材教室 - 介紹『花蓮』特色食材

馬告(泰雅族語) - 原住民料理美味秘方		紫芋地瓜	
	• 又稱「山胡椒」 • 台灣原生種的香料植物。 • 意涵：充滿生機、生生不息。 • 產地：台灣中低海拔山區。 • 氣味：類似胡椒與薑，辛香刺激味蕾神經，使食慾大開。 • 功能：食材防腐/增加香氣 • 建議腸胃虛弱與燥熱者少吃		• 又稱「番薯」、「甘薯」 • 產地：花蓮、廣東地區 • 營養價值：富含花青素，維生素C及膳食纖維等。 • 保健作用：幫助排便、降血壓、保護肝臟。 • 建議糖尿病及腎臟病患者需適量食用。
資料來源:自由時報-料理撇步		資料來源:健康雜誌	