

日期	星期	早點心		午餐			水果	午點心		熱量 (大卡)	全穀 根莖類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	低脂 乳品類 (份)	
				主食	副食	湯											
11/1	三	燒賣	鮮奶	特餐	肉羹麵	鮑菇滷黑干	青菜	水果	鮮蔬冬粉煲	675	4.5	2.2	1.5	1.5	0.5	0.5	
11/2	四	香芋饅頭	豆漿	五穀飯	京醬肉絲	青菜	海芽蛋花湯		青菜餛飩湯	651	5.2	2.3	1.7	1.6			
11/3	五	校外教學(換餐)															
11/6	一	白吐司	麥茶	白飯	三色肉末	青菜	冬瓜大骨湯	水果	薑汁地瓜湯	643	5.5	1.6	1.6	1.5	0.5		
11/7	二	絲瓜米苔目		糙米飯	糖醋雞柳	青菜	酸辣湯		麵粉煎	鮮奶	700	5.2	2	1.8	1.8	0.5	
11/8	三	關東煮		特餐	土豆油飯	青菜	瓠瓜湯	水果	蔬菜麵線雞湯	650	5	1.8	1.8	2	0.5		
11/9	四	金蛋酥	米漿	五穀飯	洋芋雞丁	青菜	美味鮮菇湯		糙米排骨粥	667	6	1.8	1.4	1.7			
11/10	五	鍋燒意麵		白飯	芹香干絲	青菜	花枝丸湯	水果	玉米片	鮮奶	708	5.2	1.9	1.4	1.7	0.5	0.5
11/13	一	鮮蔬米粉湯		白飯	西滷肉	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	綠豆仁西米露	684	5.6	1.8	2	1.7	0.5		
11/14	二	蒸餃	鮮奶	糙米飯	清蒸叻仔魚	青菜	黃瓜大骨湯		擔仔麵	658	4.8	2	1.6	1.6		0.5	
11/15	三	小米鹹粥		特餐	客家版條	青菜	日式蛋花湯	水果	甜心捲	鮮奶	700	5.2	1.7	1.5	1.8	0.5	0.5
11/16	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	打拋豬	青菜	味噌湯		通心粉濃湯	623	5	2	1.5	1.9			
11/17	五	麵線羹		白飯	鐵板肉末油腐	青菜	紅豆雪蓮子湯	水果	日式蒸蛋	686	5.8	2	1.3	1.5	0.5		
11/20	一	小百合蛋糕	麥茶	白飯	豬肉壽喜燒	青菜	結頭菜湯	水果	炒飯	海芽湯	666	5.4	1.7	1.6	2	0.5	
11/21	二	時蔬麵疙瘩		糙米飯	炒三鮮	青菜	鮮菇雞湯		銀耳紅棗湯	653	5.2	2.2	1.7	1.8			
11/22	三	吻魚粥		特餐	咖哩炒麵	青菜	玉米大骨湯	水果	蒸地瓜	鮮奶	697	5.4	1.6	1.3	1.7	0.5	0.5
11/23	四	青菜寬粉煲		五穀飯	玉菜雞絲	青菜	雙色蘿蔔湯		烏龍湯麵	637	5	2.2	2	1.6			
11/24	五	肉燥粿仔湯		白飯	蔥燒豆腐	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	黑糖小饅頭	鮮奶	718	5.3	1.9	1.5	1.7	0.5	0.5
11/27	一	蛋汁雞絲麵		白飯	照燒雞丁	青菜	冬瓜排骨湯	水果	五穀甜湯	684	5.6	2	1.6	1.6	0.5		
11/28	二	鮮蔬米苔目		糙米飯	古早味肉燥	青菜	薑絲海節湯		椰子吐司	鮮奶	699	5.8	1.7	1.5	1.5		0.5
11/29	三	清粥+小菜		特餐	魚丸米粉	綜合滷味	青菜	水果	義式螺旋麵	675	5.4	2	1.6	1.7	0.5		
11/30	四	銀絲捲	鮮奶	五穀飯	鹹酥雞	青菜	玉米濃湯		芙蓉湯餃	684	5.3	1.8	1.3	1.9		0.5	

~營養小知識~素食飲食指標

- 「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，素食飲食指標計有8項：
1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化：素食者依照自己的素食種類（是否攝食奶、蛋、植物五辛）及熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取。
 2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳：豆類食物包含黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品主要提供蛋白質。豆類和全穀根莖類蛋白質組成不同，一起食用能達到「互補作用」。
 3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少：建議隨烹調方法經常變換烹調用油，如：橄欖油、芥花油、葵花油、大豆沙拉油。堅果種子類係指芝麻、杏仁、核桃、花生、瓜子等。
 4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全：深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，菇類在栽培過程能形成維生素D，素食者每日至少選擇一份深色蔬菜外，也應包含各種菇類與藻類。
 5. 水果正餐同食用，當季在地份量足：食用新鮮水果可獲得維生素C，當體內維生素C含量增加，能促進食物中鐵質的吸收。
 6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖：烹調時應減少使用調味品，並多用蒸、煮、烤代替油炸，減少烹調用油量。少吃醃漬食物、精緻加工、含糖高及油脂高的食品。
 7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食：太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失，所以建議素食者應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。
 8. 健康運動30分，適度日曬20分：充分的體能活動是健康不可或缺的要素，建議每日至少30分鐘，並搭配日曬20分鐘，體內才能產生充足的維生素D，可幫助鈣的吸收與骨鈣沉積。

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局