

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
1/21	一	午	胚芽飯	紅燒肉	日式關東煮	雙色花椰	時蔬	羅宋湯	水果	5	2.4	1.8	0	2.5	1	748	
		晚	糙米飯	茶香燉雞	三色蒸蛋	鮮燴敏豆	時蔬	珍珠紅茶	水果	5.2	2.8	1.6	0	2.6	1	791	
1/22	二	早	肉羹麵線				馬拉糕				4.3	1.2	0.5	0	1.2	0	458
		午	糙米飯	糖醋雞丁	玉米肉茸	宮保高麗	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.5	3	1.5	0	2.5	1	820	
		晚	青醬蘑菇義大利麵	酥炸雞肉捲	鮮蔬黑輪	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5	2.3	1.4	0	2.4	1	726		
1/23	三	早	大亨堡		研磨豆漿		小芋泥包				4	3	0.35	0	0.5	0	536
		午	糙米飯	鮮蔬燴豆包	紅蘿蔔炒蛋	酥炸薯條	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6	2.7	1.4	0	2.7	1	839	
		晚	糙米飯	義式魚丁	綜合滷味	鮮蔬炒蘿蔔糕	時蔬	排骨酥湯	水果	5.4	2.8	1.8	0	2.5	1	806	
1/24	四	早	高麗菜鹹粥		醬燒小肉包		小豆沙包				4.7	1.5	0.5	0	0.4	0	472
		午	糙米飯	咖哩豚肉	椒鹽天婦羅	鐵板銀芽	時蔬	香菇芥菜湯	水果	5.3	2.5	1.9	0	3	1	801	
		晚	地瓜飯	BBQ燒肉	豆仁炒蛋	麻醬雞絲黃瓜	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	5.5	2.8	1.4	0	2.4	1	798	
1/25	五	早	筍香大肉包		茶葉蛋		鮮奶	雞蛋小饅頭			4	1.7	0.1	1	0.3	0	574
		午	蕃茄鮮蔬拌麵		香酥魚排	豆捲白菜	有機蔬菜	玉段蘿蔔湯	水果	5.5	2.5	1.5	0	3.1	1	810	

## 營養小知識

### 鮮奶的營養價值比保久乳高？專家：營養價值一樣

很多人會猶豫要不要買比鮮奶較便宜的保久乳，但是又擔心保久乳保存期限長，牛奶會不會不新鮮，或是保久乳裡當中有添加防腐劑，對人體不健康。

國立屏東科技大學動物科學與畜產系副教授林美貞表示，保久乳與一般市售牛奶的營養價值其實是一樣的。林美貞教授解釋，保久乳是生乳經過高壓滅菌或高溫滅菌，以無菌包裝的方式讓保存時間延長，並不是添加防腐劑，而且保久乳並不會因為它的殺菌與包裝方式，影響到原本牛奶的營養實質。其實鮮奶與保久乳的差別只在於「食用品質」的不同，所謂食用品質是指牛乳的顏色、香氣、味道等，例如：保久乳的顏色相較於其他牛奶顏色較深、香氣比較不足，味道可能也較不濃，但對營養價值並沒有太大影響。

至於有些人會認為市售牛奶，因採用高溫殺菌，將牛奶中的好壞菌都殺光了，而農場中現擠的牛奶使用低溫加熱方式，用低溫殺死牛奶中的致病菌，可以保留對人體有益的細菌。針對這樣的觀念，林美貞教授表示，其實牛奶主要的營養成分是蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質及多種維生素等等，不管高溫或低溫殺菌，這些營養成分都還是存在，差別是牛奶中較不耐熱的菌或是少部分蛋白質，可能會在高溫殺菌時消失或變性而已，但是不會影響我們取得牛奶中的蛋白質、脂肪等的營養。

以往有些婆婆媽媽認為，全脂牛奶較健康，脫脂、低脂牛奶的營養健康成分較低，林美貞教授說，其實全脂牛奶、低脂牛奶、脫脂牛奶的差別僅僅在於脂肪的多寡，一般全脂牛奶大約是指每100CC的牛奶裡有3~3.8公克的脂肪，低脂牛奶則是每100CC的牛奶含有1~2公克左右的脂肪，除了脂肪量較少以外，其他營養成分都沒有改變。



資料來源：董氏基金會