

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
1/4	一	午	地瓜飯	熱帶果香雞	干丁四色	脆炒高麗	時蔬	時蔬	水果	4.2	2.9	1.1	0	2.9	1	730
		晚	糙米飯	筍乾控肉	脆芹什蔬炒蛋	金菇粉絲	時蔬	玉米味噌湯	水果	4.3	2.4	1.9	0	2.5	1	701
1/5	二	早	高麗菜鹹粥		★草莓小饅頭		★鮮肉包			3.5	0.8	0.3	0	0.3	0	326
		午	糙米飯	咖哩豚肉	油腐滷味	川耳黃瓜	有機蔬菜		水果	4.3	2.5	1.6	0	2.7	1	710
		晚	▲古早味油飯		無骨香雞排	蛋酥白菜滷	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	2.6	1.6	0	3.1	1	715
1/6	三	早	★水餃*6		綠奶茶		★地瓜包			3	1.8	0.03	0.05	0.5	0	376
		午	燕麥飯	紅麴雞	珍珠丸*2	雙色花椰	時蔬		水果	4.4	3.2	1.3	0	2.4	1	749
		晚	白米飯	奶香白醬魚排	回鍋干片	塔香海茸	時蔬	芋頭西米露	水果	4.3	2.6	1.6	0	3	1	731
1/7	四	早	★肉羹麵線		★銀絲卷					2.5	0.3	0.3	0	0.5	0	228
		午	大麥飯	洋蔥豬排	玉米炒蛋	肉絲竹筍	時蔬		水果	4.6	2.7	1.2	0	2.7	1	736
		晚	燕麥飯	豆豉雞丁	西班牙堅果燉菜	毛豆冬瓜	時蔬	三絲豆腐羹	水果	4.1	2.1	1.9	0	2.9	1	683
1/8	五	早	★PIZZA麵包		水煮蛋	★黑糖小饅頭	優酪乳			2.5	1.2	0	0.8	0.5	0	408
		午	青醬雞肉義大利麵	蕃茄魚排	醬燒豆包	時蔬		水果	3.5	3.5	1	0	2.9	1	723	
		晚	白米飯	豬肉丼	鹹蛋炒南瓜	蒜炒結頭菜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.3	2.2	1.8	0	2.7	1	693
1/9	六	早	★醬燒大肉包		★巧克力小餐包		麥茶			3.2	1.4	0.3	0	0.3	0	350
		午	培根蛋炒飯		★海鮮排	照燒洋芋	時蔬	黑糖珍珠牛奶	水果	5.3	2.3	0.9	0	3.1	1	766

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

★

為含麩質之穀物及其製品 / 標記

▲

為含甲殼類及其製品

### 營養小知識

## 抗氧化、調血壓，芋頭的四大營養好處！

芋或芋艿（*C. batatas*），俗稱「芋頭」，吃起來口感綿密，是廣受大家喜愛的食物，不僅可以當作主食，也可以入菜，更能在甜點找到它的身影，但建議還是吃原型食物減少對身體的負擔。

#### 小提醒：

芋頭含草酸鈣，接觸皮膚會有發癢的症狀，但只要將芋頭煮熟就能安心服用。芋頭容易導致脹氣，因此腸胃道不好、容易脹氣者應該避免食用。有過敏體質者（皮膚過敏、蕁麻疹、濕疹、氣喘、過敏性鼻炎等）也要避免食用，以免造成身體不適。



資料來源：HEHO健康

**1 排鈉降血壓**

芋頭的鉀含量高，有助排除人體多餘的鈉，降低血壓

**2 強化免疫**

含豐富維生素A、C及抗氧化物，有助強化免疫系統

**3 抗氧化**

芋頭裡含豐富的皂素，具有抗氧化、降低膽固醇的效果

**4 促進腸胃蠕動**

膳食纖維含量高可促進腸胃蠕動助腸道好菌增長