

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
7/31	一	午	小米飯	沙茶肉片	五更豆腐煲	雙拌黃芽	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.6	2.6	1.8	0	2.4	1	660
		晚	糙米飯	紫蘇梅嫩雞	焗烤馬鈴薯	枸杞絲瓜	時蔬	★花生芋圓	水果	4.8	2	1.2	0	2.4	1	684
8/1	二	早	★大亨堡	★紅豆包	麥茶					3.1	1.6	0	0	0	0	337
		午	糙米飯	塔香蕃茄燒雞	西式燴蛋	蜜汁豆干	有機蔬菜	玉米海結湯	水果	4.2	3.4	1.1	0	2.2	1	736
		晚	韓式拌飯	★起司豬排	什錦花椰	時蔬	蘿蔔雞湯	水果		3.5	2.3	1.7	0	2.8	1	646
8/2	三	早	★大肉包	研磨豆漿	水煮蛋					3	3.7	0	0	0	0	488
		午	糙米飯	椒鹽魚丁	▲白菜滷	★肉羹黃瓜	時蔬	紅豆麥片湯	水果	4.5	2.8	1.8	0	2.7	1	752
		晚	糙米飯	三杯雞	▲蝦仁蒲瓜炒蛋	腐乳高麗	時蔬	大滷湯	水果	3.5	3	1.7	0	2.4	1	681
8/3	四	早	古早味鹹粥	★豬肉餡餅	★雞蛋小饅頭					3	1	0.4	0	0.5	0	318
		午	糙米飯	親子丼	★鐵板甜條	紅藜毛豆玉米	時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.9	2.1	1.2	0	2.4	1	699
		晚	燕麥飯	京醬肉絲	家常油豆腐	★奶醬白菜	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	3.5	2.7	1.9	0	2.3	1	659
8/4	五	早	★巧克力菠蘿包	★水煮蛋/芋泥包	鮮奶					4.4	1	0	0.8	0	0	503
		午	★咖哩炒麵	鐵路豬排	芝香四季豆	時蔬	味噌豆腐湯	水果		3	2.1	1.5	0	2.7	1	587

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

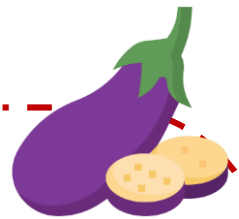
▲

為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

「茄子」護心還能防便秘



在中醫的理論中，茄子性涼、味甘，入脾、胃、大腸經，有清熱、消腫利尿、健脾胃的功效。綜合中醫和營養的觀念分析，茄子也有以下幾種好處：

1. 預防心血管疾病: 茄子中富含生物類黃酮，有強大的抗氧化能力，可以減少自由基對血管的傷害，有助於維持血管的完整性和彈性，又被稱為「血管清道夫」。而表皮的花青素可以避免血中膽固醇被氧化，預防動脈粥狀硬化的發生。
2. 改善便秘: 茄子每 100 公克含膳食纖維 2.7 公克，一根長茄子大約就含 5.5 公克，達每日建議的 1/5，有助於促進腸道蠕動。
3. 幫助減重: 每100公克只有 25 大卡，一根長茄子也只有 50 大卡，其中有九成都是水分，很適合減重時期搭配，低卡又有滿滿的營養素。
4. 防癌: 茄子富含抗癌的植化素，包含維生素P、花青素、綠原酸、龍葵鹼，有助於抑制腫瘤增生，其中又以紫色的茄子含量最豐富，適合作為食療的食材。
5. 幫助血糖穩定: 茄子中膳食纖維有助於延緩血糖上升，此外，茄子中的綠原酸也可以延緩腸道吸收糖類，並可以增加葡萄糖被細胞利用，對血糖控制有幫助。

