

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
11/27	一	午	紫米飯	濃郁咖哩雞	鐵板百頁	雙色花椰	時蔬	蕃茄黃芽排骨湯	水果	3.6	2.2	2	0	2.4	1	635
		晚	糙米飯	麵輪燒肉	茄汁虎皮蛋	干煸四季豆	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	3.9	2.7	1.2	0	2.7	1	687
11/28	二	早	水餃*6		★芝麻包		香菜蘿蔔湯			3.5	1.8	0.2	0	0.3	0	399
		午	糙米飯	蒜泥肉片	椒香毛豆莢	什錦麵疙瘩	有機蔬菜	味噌小魚豆腐湯	水果	3.8	2.5	1.3	0	2.3	1	650
		晚	青醬培根筆管麵		香酥魚排	蜜汁豆干	時蔬	磨菇濃湯	水果	3	3.5	1	0	2.8	1	684
11/29	三	早	筍香包		研磨豆漿		洋蔥炒蛋			2.5	3.1	0.2	0	0.7	0	444
		午	糙米飯	樹子燒豆包	芙蓉炒蛋	薑燒海根	時蔬	★芝麻奶露	水果	4	1.8	1.7	0.1	2.3	1	636
		晚	糙米飯	燴三鮮	田園四色	香滷雙結	時蔬	香菇雞湯	水果	3.8	2.4	1.5	0	2.3	1	647
11/30	四	早	炸醬麵		紅豆包		冬瓜茶			4	1	1.3	0	0.7	0	419
		午	糙米飯	★花生豬腳	家常豆腐	咖哩粉絲	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.4	1.5	0	2.4	1	701
		晚	地瓜飯	孜然燒雞	肉絲黃芽	蕃茄什錦菇	有機蔬菜	金菇豆皮湯	水果	3.2	2.1	2.2	0	2.3	1	600
12/1	五	早	肉鬆麵包		水煮蛋/黑糖小饅頭		果汁			3.8	1.4	0	0.8	0	0	491
		午	韓式拌飯		蜂蜜烤腿排	醬煮馬鈴薯	時蔬	青木瓜雞湯	水果	4.1	1.8	1.1	0	2.6	1	627
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	肉末冬瓜	蠔油紫茄	時蔬	青蔬蛋花湯	水果	3.5	2	2.1	0	2.4	1	616
12/2	六	早	豬肉餡餅*6		奶皇包		鮮奶			5	3	0	0.8	0	0	695

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含花生及其堅果製品

營養小知識

原來蛋類營養，維生素A最高的是他！

除了大家最常吃的雞蛋對身體很有幫助，其實還有鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋也有獨特的營養和特性。以下為你介紹各種蛋的營養專長！

☆蛋白最豐富：雞蛋

每100克雞蛋中含13.3克蛋白質，而一般的雞蛋的重量大約是50克兩個雞蛋就能和75克瘦肉的蛋白質相當了！而且雞蛋的蛋白質消化率高，幾乎99%都能被人體全部吸收，能快速恢復體力，健身養心

☆鈣含量最高：鴨蛋

鴨蛋含有較多礦物質，如果做成鹹鴨蛋，鈣含量比雞蛋能多出一倍，但鹹鴨蛋含鹽量大，易會有心腦血管、高血壓、高血脂的風險。

☆富含硒：鵝蛋

鵝蛋最突出的特點就是含硒量非常豐富，每100克鵝蛋含硒高達27.24微克，硒元素可與人體內過量的金屬離子結合，將毒金屬排出體外，還能提高免疫力，是頭髮和身體都必需的一項微量元素。但鵝蛋的膽固醇含量很高，比鴨蛋和雞蛋都更甚。

☆維生素A含量高：鵪鶉蛋

一個鵪鶉蛋很小，僅有10克左右，但維生素A含量卻是一個雞蛋的1.5倍，同時還含有較高的維生素B2、維生素E、鐵和鋅。而維生素A也叫視黃醇，是維持正常視覺功能的營養素。

雞蛋：蛋白質最豐富
平性食物不傷脾胃，一般人都適合，可補氣血、安神養心

鴨蛋：補鈣最厲害
涼性食物，能去火清肺熱，適合陰虛火旺的人

鵝蛋：富含硒
溫性食物，寒冷時吃能補身，防止寒對身體的傷害

鵪鶉蛋：維生素A含量高
平性食物，能補氣養血，是老人、兒童和虛弱者的理想食品