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
4/29	一	午	燕麥飯	鹽水雞	鐵板油腐	培根高麗菜	時蔬	味噌金菇蛋花湯	水果	3.5	2.9	1.5	0	2.6	1	677
		晚	糙米飯	京醬肉絲	白菜炒年糕	肉羹黃瓜	時蔬	黑糖地瓜甜湯	水果	4.9	1.9	1.6	0	2.3	1	689
4/30	二	早	水餃*8		黑糖小饅頭		冬瓜茶		水果	3.6	2.4	0	0	0	0	432
		午	糙米飯	塔香蕃茄肉片	韭香甜條	枸杞冬瓜	有機蔬菜	菜圃雞湯	水果	4.2	1.7	1.8	0	2.4	1	635
		晚	夏威夷炒飯		卡啦雞排	彩繪花椰	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.2	1.4	0	2.8	1	645
5/1	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		洋芋炒蛋		水果	3.2	2.4	0	0	0.7	0	436
		午	糙米飯	五香干丁滷鵝蛋	砂鍋凍豆腐	海苔薯條	時蔬	雙Q奶綠	水果	5	1.8	1	0.1	2.7	1	707
		晚	白米	檸檬雞丁	油蔥肉燥百頁	紅絲芽菜	時蔬	冬菜筍片湯	水果	3.5	2.6	1.5	0	2.3	1	641
5/2	四	早	香菇肉茸粥		燒賣		冰烤地瓜		水果	3.2	1	0.3	0	0.5	0	329
		午	糙米飯	香酥魚丁	南瓜蒸蛋	蒜香海根	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.6	2.9	1.4	0	2.7	1	686
		晚	糙米飯	茄汁豬柳	田園玉米	麵輪燒蘿蔔	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4	2	1.7	0	2.4	1	641
5/3	五	早	醬燒肉包		水煮蛋/芝麻包		鮮奶		水果	4.4	2.1	0	0.8	0	0	586
		午	台式肉絲炒麵		醬烤腿排	蛋香蘿蔔糕	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.2	2.1	1.2	0	2.6	1	589
		晚	糙米飯	蔥爆雞	蜜汁方干	菇香白菜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.5	3.2	1.4	0	2.4	1	688
5/4	六	早	鍋貼*6		銀絲卷		優酪乳		水果	5.1	3	0	0.8	0	0	702

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

「百果之宗」水梨有這 4 大功效

被譽為「百果之宗」的「水梨」，在民間有「生者清六腑之熱，熟者滋五腑之陰。」的說法。水梨的重量中約有88%都是水分，這也是水梨讓人覺得清脆爽口又生津止渴的原因。除了水分之外，水梨也含有豐富的膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀、鈣、鎂等營養素。而水梨生吃及熟吃又有什麼不同的功效？下面來為你介紹！

生吃水梨：降火生津、潤腸通便

水梨在中醫屬於偏寒性的水果，具有去熱，尤其秋冬乾燥的季節，吃水梨有潤燥的功效。對於秋冬流感及感冒盛行所造成的喉嚨乾、癢、痛和聲音沙啞症狀都有緩解的效果。水梨每百克約有 2 克膳食纖維，加上高含水量，能幫助預防便秘及消化性疾病。

熟吃水梨：滋陰潤肺、止咳化痰

水梨煮熟或蒸熟之後，是止「熱咳」及化痰的好幫手，常見的料理方式為冰糖蒸梨及梨膏糖，都有滋陰潤肺、止咳祛痰的作用。要特別注意的是，只有熱咳，也就是喉嚨痛、痰較稠且為黃綠色的吃燉水梨才有助於緩解，寒咳就不建議再吃水梨，以免更嚴重。

水梨功效多 但以下幾種人不能多吃

1. 腎臟病患者：水梨屬於鉀含量中等的水果，雖然不算高鉀，但對於需限制鉀離子攝取的腎臟病患，須謹慎食用。
2. 脾胃虛寒者：容易腹脹、腹瀉、四肢倦怠及食慾不佳為脾胃虛寒常見症狀，就不適合再食用屬於寒性的水梨。
3. 夜間頻尿者：水梨水分高，加上有利尿的效果，建議容易夜間頻尿的人不要再睡前吃，或是不要吃太多。

水梨止咳化痰又養肺

吃水梨 4 大好處

1. 去熱降火：水梨偏寒能去熱
2. 預防便秘：富含膳食纖維有助腸胃暢通
3. 止咳化痰：能止「熱咳」緩解喉嚨痛
4. 養肺：水梨滋陰潤肺

※腎臟病患者、脾胃虛寒者、容易夜間頻尿不宜多吃

Heho健康

資料來源：Heho健康