

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	油類	水果類	熱量
4/7	一	午	小米飯	匈牙利燉肉	紅燒油腐	玉米炒蛋	時蔬	酸辣湯	水果	3.7	3.4	1.2	0	2.4	1	712
		晚	糙米飯	麻醬肉片	紅棗冬瓜	咖哩鮮蔬	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.7	1.7	1.8	0.2	2.3	1	695
4/8	二	早	饅頭夾肉鬆		芋泥包		可可飲			3.6	1	0	0	0.3	0	341
		午	糙米飯	冬陰肉柳	白醬洋芋	快炒甘藍	有機蔬菜	香菇排骨湯	水果	4.1	2.4	1.7	0.2	2.4	1	708
		晚	青醬肉片燉飯		無骨香雞排	莎莎肉醬	時蔬	巧達濃湯	水果	3.5	3.8	1.3	0.2	2.8	1	779
4/9	三	早	水煎包*2		研磨豆漿		奶皇包			5.4	2.4	0	0	0.3	0	572
		午	▲ 咖哩烏龍麵	▲ 酥炸魚條*2	關東煮	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.7	2.4	1.1	0	2.8	1	653	
		晚	糙米飯	紅燒肉	芹香雙絲	▲ 什錦黃瓜	時蔬	海芽魚丸湯	水果	3.5	3.1	1.7	0	2.4	1	688
4/10	四	早	香菇肉茸粥		蒸餃*2		黃金捲			4.4	1.2	0.1	0	0.4	0	419
		午	糙米飯	泰式香茅雞丁	螞蟻上樹	滷白菜	時蔬	昆布大骨湯	水果	4.5	2.3	1.8	0	2.4	1	701
		晚	紅藜麥飯	★ 宮保雞丁	芙蓉炒蛋	枸杞絲瓜豆皮	有機蔬菜	結頭菜雞湯	水果	3.5	2.5	1.9	0	2.3	1	644
4/11	五	早	蜂蜜鬆餅		▲ 黑糖小饅頭/鮪魚玉米炒蛋		果汁			5	1	0	0	0.8	0	461
		午	糙米飯	樹子豆包	南瓜起士蛋	雙色地瓜球*5	時蔬	燒仙草	水果	5.5	2.3	1	0.2	2.4	1	781
		晚	白飯	泰式酸甜雞排	肉末干丁	彩繪杏鮑菇	時蔬	綠茶	水果	3.5	2.3	1	0	2.3	1	606
4/12	六	早	菠蘿麵包		鮮肉包		★ 黑芝麻牛乳			3.7	1	0	0.7	0.3	0	453

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含海鮮類及其製品

營養小知識

百香果竟是減重神器？「果汁之王」百香果的5大好處報你



1. 養顏美白

百香果有多種抗氧化營養素，維生素 C 就是其一，有助於對抗紫外線傷害，幫助美白，且維生素C能促進膠原蛋白合成，並提升鐵質的吸收率，改善氣色。

2. 排便順暢

每 100 公克的百香果含有 5.3 公克的膳食纖維，是水果界裡膳食纖維數一數二高的，可以刺激腸胃道蠕動、提供腸道好菌養分，預防便秘。

3. 眼睛保健

現代人用眼過度，來顆百香果滋潤雙眼！百香果中的 β-胡蘿蔔素具有抗氧化功效，在體內能轉化成維生素 A，維持黏膜完整性，預防夜盲症、乾眼症發生。

4. 護心血管

高鉀低鈉的百香果對於調控血壓頗有一套，加上百香果有許多抗氧化的類胡蘿蔔素、多酚物質，具有抗發炎作用，有助於維護心血管健康。

5. 控制血糖

百香果是低升糖指數（低 GI）水果，它的膳食纖維多，吃下肚後對血糖上升的速度較緩慢，糖尿病患者也可以適量食

「果汁之王」百香果

百香果的 5 大好處報你知

養顏美白

含維生素C
有助於對抗
紫外線，幫
助美白

排便順暢

含膳食纖維
可刺激腸胃
道蠕動，預
防便秘

眼睛保健

其成分能有
效預防夜盲
症、乾眼症
發生

護心血管

具有抗發炎
作用，有助
於維護心血
管健康

控制血糖

血糖上升速
度較慢，糖
尿病患者也
可適量食用