

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/4	一	午	小米飯	打拋豬	芙蓉炒蛋	薑絲海根	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.6	2.6	1.7	0	2.4	1	658
		晚	糙米飯	蒙古烤肉	玉米醬凍腐	芝香四季豆	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.7	2.6	1.4	0.1	2.3	1	738
8/5	二	早	水餃*8		黃金捲		▲柴魚蘿蔔湯			5	2.4	0.2	0	0.5	0	558
		午	糙米飯	咖哩雞丁	紅蔥百頁	彩繪花椰	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	3.9	2.7	1.5	0	2.3	1	677
		晚	韭香米苔目		無骨雞排	筍絲炒蛋	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	3	2.9	1.1	0	2.8	1	641
8/6	三	早	大亨堡		研磨豆漿		蘑菇炒蛋			2.5	3.3	0.2	0	1.2	0	482
		午	糙米飯	鹹酥拼盤	番茄蛋香年糕	▲和風鮑菇	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.5	1.5	1.4	0	2.7	1	714
		晚	糙米飯	泰式香茅雞丁	▲花枝丸*2	紅藜毛豆玉米	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4.6	2.5	1	0	2.7	1	716
8/7	四	早	玉米濃湯通心粉		燒賣		玉兔包			4	1	0.2	0.1	0.7	0	407
		午	糙米飯	奶香燉雞	麻婆豆腐	木耳蒲瓜	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	3.7	2.6	1.5	0.1	2.4	1	675
		晚	蕎麥飯	蘑菇醬肉片	雞絲銀芽	韭香雞蛋粉絲	有機蔬菜	山藥雞湯	水果	4.7	2.2	1.6	0	2.4	1	702
8/8	五	早	大肉包		黑糖小饅頭/培根炒蛋		巧克力牛乳			3.8	1.9	0.1	0.8	0.7	0	563
		午	五木炊飯		起司豬排	豆皮高麗菜	時蔬	酸辣湯	水果	3.5	2.5	1.4	0	2.8	1	654

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

### 不同顏色的洋蔥營養差很大!

#### 洋蔥的營養價值超驚人

洋蔥是植化素的寶庫，富含多種類黃酮，具有抗氧化、抗發炎功效，能對抗自由基、保護心血管健康，降低癌症風險。

其中一個最重要的營養素是「槲皮素」，它能調節免疫、舒緩過敏反應，還有天然抗組織胺的作用。像是常常鼻子過敏、眼睛癢的人，不妨多吃洋蔥幫助改善。

另外，洋蔥還含有一種叫 GPCS 的特殊勝肽，有助於刺激骨骼細胞活性、減少骨質流失。它也提供膳食纖維與果寡糖，有助腸道好菌繁殖、促進腸胃蠕動，是改善便秘的好幫手。

#### 不同顏色的洋蔥有什麼營養差異?

黃洋蔥：含較多槲皮素與蒜素，味道辛辣，適合煮熟。

紫洋蔥：富含花青素，熱量最低，適合生食。

白洋蔥：維生素 C 較高，口感甜，適合生吃或煮湯。

#### 洋蔥的保存方式

1. 常溫保存：未去皮的洋蔥放陰涼乾燥通風處，可保存約1個月。
2. 冷藏保存：切開未吃完的洋蔥，用紙巾包好放冰箱蔬果室，可放約2週。
3. 冷凍保存：切片、丁後放入密封袋冷凍，不需解凍就能料理。

資料來源：Heho健康



**黃紫白色的洋蔥營養大不同**

**洋蔥的營養及料理秘訣報你知**

**煮熟吃**

加熱會流失部分營養，配油脂能提升槲皮素吸收率。

**生吃**

保留最多營養，適合腸胃沒問題的人食用。

**黃洋蔥**

含較多槲皮素與蒜素，味道辛辣，適合煮熟。

**紫洋蔥**

富含花青素，熱量最低，適合生食。

**白洋蔥**

維生素 C 較高，口感甜，適合生吃或煮湯。