

| 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 |
|------|----|----|--------|-------|---------|------|-------|-------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3/30 | 一 | 午 | 大麥仁飯 | 紅燒肉 | 花椒酸菜凍豆腐 | 薑燒海根 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 水果 | 3.5 | 2.5 | 1.7 | 0 | 2.3 | 1 | 639 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 鐵板肉片 | 什錦炒麵片 | 三絲豆芽 | 時蔬 | 綠豆粉條湯 | 水果 | 4.7 | 1.9 | 1.5 | 0 | 2.3 | 1 | 673 |
| 3/31 | 二 | 早 | 水煎包*2 | | ★芝麻包 | | 味噌豆腐湯 | | | 4.4 | 1.2 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 421 |
| | | 午 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 蔥燒豆腐 | 紅棗冬瓜 | 有機蔬菜 | 海芽針菇湯 | 水果 | 3.9 | 2.5 | 1.5 | 0 | 2.3 | 1 | 662 |
| | | 晚 | 白醬雞肉燉飯 | | 迷迭香烤雞翅 | 彩椒花椰 | 時蔬 | 羅宋湯 | 水果 | 3.7 | 2.6 | 1.5 | 0.1 | 2.3 | 1 | 670 |
| 4/1 | 三 | 早 | 肉鬆麵包 | | 研磨豆漿 | | 洋芋炒蛋 | | | 3.1 | 2.8 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 459 |
| | | 午 | 糙米飯 | 鴿蛋滷油腐 | 豆皮黃瓜 | 轟炸雙薯 | 時蔬 | 珍珠奶茶 | 水果 | 5.7 | 1 | 1.2 | 0.1 | 2.8 | 1 | 705 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 豆鼓燒雞 | 鮮味蒸蛋 | 香菇白菜 | 時蔬 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 3.9 | 2.4 | 1.3 | 0 | 2.3 | 1 | 649 |
| 4/2 | 四 | 早 | 皮蛋瘦肉粥 | | 燒賣 | | 黃金捲 | | | 3.1 | 1 | 0.2 | 0 | 0.5 | 0 | 320 |
| | | 午 | 糙米飯 | 鹹酥雞 | 起司培根蛋 | 脆炒高麗 | 時蔬 | 白玉雞湯 | 水果 | 4.1 | 2.8 | 1.4 | 0.1 | 2.8 | 1 | 733 |

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

高蛋白低熱量，藜麥的 5 大好處

藜麥，是近年受歡迎的健康食品之一。它富含許多對人體有益的物質，像是鎂、鐵、鉀、鈣、磷、維生素B群、維生素E及抗氧化劑，因此還有個「營養黃金」稱號。

1. 豐富蛋白質

胺基酸是構成蛋白質的基本單位，藜麥是少數植物中擁有完整9種必須胺基酸，對素食者來說更絕佳的植物性蛋白質來源。

2. 不含麩質

麩質存在於大部分麥類，如麵包、蛋糕、麵條，然而有部分人對麩質食物過敏。而藜麥非麥不含麩蛋白，因此對麩質過敏的族群也可以安心食用。

3. 高纖維

藜麥的纖維含量高，每100公克中約含有10-16克的纖維，有益於消化、增加飽足感，對於減肥也有幫助。

4. 含類黃酮

生物類黃酮被發現存在於植物和花，在身體中扮演抗氧化的角色。藜麥含有大量的類黃酮，可幫助人體對抗病毒、毒素、致癌物及過敏物質。

5. 低GI值

GI值又稱為升糖指數，指的是食物吃進體內後，造成血糖上升速度的快慢。低GI值食物是能量的穩定來源，不會讓血糖迅速爬升，有助穩定血糖。

資料來源：Heho健康

高蛋白低熱量，藜麥的5大好處

- 豐富蛋白質**：擁有完整9種人體所需胺基酸可提供「完全蛋白質」
- 不含麩質**：不含麩蛋白，因此對麩質過敏者可安心食用
- 低GI值**：不會讓血糖迅速爬升，有助穩定血糖
- 高纖維**：纖維含量高，幫助預防心血管疾病
- 含類黃酮**：槲皮素和山奈酚，幫助人體對抗病毒、致癌物及過敏物質

Heho健康