

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
6/15	一	午	燕麥飯	春川炒雞	▲小瓜炒黑輪	雞絲芽菜	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4.6	2.1	1.6	0	2.3	1	683
		晚	糙米飯	鐵板肉片	西班牙燴蛋	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	★花生湯圓	水果	4.9	2.7	1.2	0	2.3	1	739
6/16	二	早	筍香包		玉兔包		薑絲海芽湯			3	0.5	0	0	0.5	0	270
		午	糙米飯	打拋豬	蛋酥白菜	咖哩洋芋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	3.9	2	1.8	0	2.3	1	632
		晚	泰式酸甜拌麵		爐烤雞翅	薑燒麵腸	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	3	3.1	1.1	0	2.3	1	634
6/17	三	早	大亨堡		黃金捲		研磨豆漿			3	3.3	0	0	1	0	503
		午	糙米飯	★醬燒豆干	枸杞絲瓜燴蛋	三角薯餅*2	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	4.6	2	1.1	0	2.8	1	686
		晚	糙米飯	紅燒肉	黃金泡菜炒年糕	▲椒鹽甜條	時蔬	菜脯雞湯	水果	5.6	1.9	1.4	0	2.8	1	756
6/18	四	早	炸醬麵		叉燒包		綠茶			3	1.3	0.3	0	0.5	0	338
		午	糙米飯	咕咾肉	肉燥豆腐	田園玉米	時蔬	香菇筍片湯	水果	4	2.9	1.1	0	2.3	1	689

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

吃了益生菌感覺沒效？了解常見錯誤吃法與改善方式

近年來許多人為了改善腸道健康，開始服用益生菌，要讓益生菌在腸道發揮最佳效果，需要長期且正確的服用。以下是常見的 6 種錯誤吃法。

✘ 錯誤吃法 1：想到才吃

如果常常忘記吃益生菌，很快就會被其他的細菌給影響或消滅，導致無法存留於腸道中發揮作用。最佳做法是持續連續 2-3 個月每天按照益生菌包裝上的建議量服用。

✘ 錯誤吃法 2：配熱水吃

益生菌怕熱，當處於高溫度環境時容易受到破壞，建議在食用益生菌時搭配冷水或室溫水。

✘ 錯誤吃法 3：沒有適當保存

益生菌的活性會隨著時間與高溫逐漸減弱，建議益生菌開封後盡量在新鮮時食用，同時存放在陰涼處或冷藏保存。

✘ 錯誤吃法 4：飲食習慣不改

有高油、高糖和高鈉的飲食習慣的人，可能會導致腸道壞菌增加，不利於益菌生長。須調整飲食習慣建立好的腸道環境。

✘ 錯誤吃法 5：不吃蔬果

如果想要益生菌的效果更加明顯，可以從增加蔬果的攝取開始。蔬菜和水果中的膳食纖維被稱為「益生質」，是好菌生長的必備條件。

✘ 錯誤吃法 6：和抗生素一起吃

如果藥物中包含抗生素，建議一定要分開時間服用抗生素和益生菌，因為抗生素的作用不僅會抑制有害細菌，也可能影響到有益的腸道菌群。

益生菌的6大錯誤吃法 (與調整方式!)

- ✘ 想到才吃。每天連續吃，觀察有無改善。
- ✘ 熱水服用。搭配冷水或常溫水。
- ✘ 沒有適當保存。存放在陰涼處或冷藏保存。
- ✘ 不改飲食習慣。控制飲食，各種營養均衡。
- ✘ 不吃蔬果。多吃蔬菜水果，能助益菌生長。
- ✘ 和抗生素一起吃。不建議兩者同時吃。