

日期	星期	主食	菜名		營養分析	供應量			喜歡?					水果或飲料				
			菜名	材料/份量		過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭	很討厭					
															熱量	蛋白質	脂肪	醣類
10月21日	一	白飯	三色甜條	玉米粒7kg	甜不辣7kg	632.0	22.0	21.0	92.0									
				青豆仁2kg														
			蘿蔔乾炒蛋	紅蘿蔔2kg	雞蛋18kg												蘿蔔乾6kg	
			炒鮮蔬															
			黃豆芽湯	黃豆芽5kg	韭菜2kg													
<p>老師的叮嚀 黃豆芽沒有豆類不易消化的缺點，營養豐富且容易吸收，具有利尿清溼、降脂去瘀等功能。</p>																		
10月22日	二	糙米飯	蘿蔔燒肉	豬肉15kg	紅蘿蔔3kg	634.0	21.0	22.0	91.0									
				白蘿蔔15kg														
			茄汁豆包	豆包11kg	番茄醬													
			炒鮮蔬															
			竹筍肉絲羹	紅蘿蔔 3 kg	白木耳 2 kg	太白粉	肉絲 10 kg	竹筍 6 kg										
<p>老師的叮嚀 冬日烤火取暖口乾舌燥之際，生吃蘿蔔能除燥解熱，因此又有「蘿蔔賽梨」之說</p>																		
10月23日	三	白飯	火腿蛋炒飯	鳳梨2桶	火腿3kg	713.0	23.0	20.0	90.0									
				絞肉8kg	雞蛋8kg													
			關東煮	三色玉米粒5kg	白蘿蔔18kg												油豆泡2kg	
			水果	豬血6kg	甜不辣5kg													
<p>老師的叮嚀 煮雞蛋(加熱)可以使蛋白質鬆解，因而容易吸；生吃雞蛋則不僅難以消化，營養也難以吸收。</p>																		
10月24日	四	白飯	馬鈴薯雞丁	雞丁15kg		723.0	22.0	22.0	93.0									
				馬鈴薯15kg	紅蘿蔔3kg													
			龍鳳腿	一人一支														
			炒時蔬	蚵白菜16kg	蒜頭													
			小白菜湯	豆皮切絲1kg	紅蘿蔔1kg	小白菜4kg	雞蛋6kg											
<p>老師的叮嚀 馬鈴薯纖維比蕃薯少兩倍，熱量比白米飯少一倍。與蔬果混合吃(如櫻桃，胡蘿蔔等)，可改善貧血所引起的暈眩、肢體無力、手足冰冷。</p>																		
10月25日	五	白飯	咖哩飯	豬肉片9kg	紅蘿蔔2kg	734.0	24.0	27.0	106.0									
				馬鈴薯10kg	咖哩粉													
			塔香海茸	洋蔥5kg	海茸10kg												素肉絲0.9kg	九層塔
			炒時蔬															
			味增湯	豆腐3板	蔥	味增2kg	柴魚片1包											
<p>老師的叮嚀 味增具有強抗氧化劑活性，味增湯有降低胃癌死亡率之效果。</p>																		
營養標準參照			營養分析		熱量	蛋白質	脂肪	醣類	設計者: 午餐執行秘書: 校長:									
			國小1-3年級學生		650	20-23	22	90-93										
			國小4-6年級學生		750	23-26	26	103-106										
			國中1-3年級學生		850	25-30	28	103-106										
			高中男生		950	28-33	32	133-138										
高中女生		750	23-26	25	105-108													