

日期	星期	主食	菜 餚				供應量			喜 歡 ？					水果或飲料			
			菜 名	材 料 / 份 量		營 養 分 析				過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4		尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1
						熱 量	蛋 白 質	脂 肪	醣 類									
3月24日	一	米飯	紅燒雞	雞塊36K 蒜粗0.6K	洋蔥5K 蔥1把	826.5	51.2	55.3	31.1									
			羅漢齋	大白菜12K 麵筋泡1.2K 寬冬粉1包	乾香菇0.6 紅蘿蔔2K													
			炒鮮蔬	15K	蒜粗0.3K													
			海帶芽湯	海帶芽0.3K	薑絲0.3K													
老師的叮嚀			雞肉蛋白質的含量比例較高，種類多，而且消化率高，很容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用及磷脂類。															
3月25日	二	米飯	冬瓜蒸肉	絞肉11K 鹹冬瓜1桶	蔥1把	644.1	31.4	44.6	29.2									
			豆皮白菜	炸豆皮2K	大白菜18K													
			炒鮮蔬	15K	蒜粗0.3K													
			香菇雞湯	雞塊10K 香菇1K	薑絲0.3K													
老師的叮嚀			大白菜的營養成分很豐富。富含胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C、粗纖維以及蛋白質、脂肪和鈣、磷、鐵等。是我國人常年食用的蔬菜。															
3月26日	三	麵食	炸醬麵	肉絲5K 紅蘿蔔2K 洋蔥5K	五香豆乾丁6K 小黃瓜5K 豆瓣醬3K	883.9	26.9	41.0	101.8									
			布丁	190個														
			味噌豆腐湯	味噌3K 柴魚片1包	豆腐3板													
老師的叮嚀			黃瓜含有豐富的水分和纖維質，是種清爽、熱量低的蔬菜，可以解渴利尿、減輕食慾不振的現象，此外，還能預防幼兒常見的皮膚搔癢、長疹等問題。															
3月27日	四	米飯	麻婆豆腐	豆腐7板 絞肉5K	豆瓣醬3K 蔥1把	733.0	24.0	41.7	65.3									
			魯米血	15K														
			炒鮮蔬	15K	蒜粗0.3K													
			玉米排骨湯	玉米10K	排骨3K													
老師的叮嚀			豆腐含有豐富的蛋白質，它也被製成肉類的替代食品。															
3月28日	五	米飯	素咖哩	高麗菜8K 馬鈴薯5K 紅蘿蔔2K	洋蔥4K	671.4	18.4	40.3	58.8									
			菜卜蛋	菜卜2K	蛋10K													
			炒鮮蔬	15K	薑絲0.3K													
			紅豆湯	紅豆8K	二砂5K													
老師的叮嚀			高麗菜含有豐富的維生素C與纖維質，能幫助消化，還有多種人體必需的微量元素，可以促進新陳代謝幫助小孩成長發育。															
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											