

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31日	一	米飯	蕃茄燒肉	肉塊10K 蕃茄3K 白蘿蔔10K	紅蘿蔔2K 蔥1把 番茄醬1桶	721.1	22.9	55.4	32.8									
			炒三色蛋	三色豆3包 玉米粒3K	蛋9K													
			炒鮮蔬	15K	蒜粗0.3K													
			紫菜蛋花湯	紫菜1包	蛋2K													
老師的叮嚀			蕃茄內含有益於人體吸收的果糖、葡萄糖，多種礦物質和豐富的維他命，可蔬果兩用，生熟均可食。															
4月1日	二	米飯	戶外教學				0.0	0.0	0.0	0.0								
老師的叮嚀																		
4月2日	三	麵食	海鮮通心粉	通心粉18包 培根4K 番茄醬1桶	洋蔥8K 軟絲5K	962.2	52.3	60.7	51.6									
			鮮筍肉包	190個														
			肉羹湯	肉羹5K 木耳2K	筍筴4K 紅蘿蔔2K													
老師的叮嚀			洋蔥中約有90%的水分，所以熱量不高。其他亦含有醣類、蛋白質及維生素B群、維生素C，鈣、磷、鐵、鉀等礦物質。可以增強免疫力，能維持身體健康。															
4月3日	四	米飯	洋芋燉肉	馬鈴薯5K 玉米粒3K	肉塊9K 三色豆1K	730.3	24.9	53.8	36.6									
			紅燒豆腐	豆腐9板 蒜泥0.3K	蔥1把													
			炒鮮蔬	14K	蒜粗0.3K													
			冬瓜湯	冬瓜15K	薑絲0.3K													
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。															
4月4日	五	米飯	清明節				0.0	0.0	0.0	0.0								
老師的叮嚀																		
營養標準參照			營養分析				熱量	蛋白質	脂肪	醣類	設計者:							
			國小1-3年級學生				650	20-23	22	90-93	午餐執行秘書: 校長:							
			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								
			高甲男生				950	28-33	32	133-138								
高甲女生				750	23-26	25	105-108											

小朋友要多吃飯才健康喔