

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									
4月7日	一	米飯	魯豬排	豬排190片	滷包1包	982.0	32.0	64.1	69.3									
			炒三色	三色豆3包 毛豆2K	玉米粒7K													
			炒鮮蔬	14K	蒜粗0.3K													
			綠豆湯	綠豆9K	二砂8K													
老師的叮嚀		蘿蔔含有多量的維生素C與膳食纖維。																
4月8日	二	米飯	客家小炒	五香豆干6K 濕魷魚6K 肉絲8K 沙茶醬1桶	蔥2把 芹菜4K 蒜粗0.3K	669.6	32.2	48.8	25.4									
			玉米炒蛋	玉米粒5K	蛋11K													
			清炒高麗菜	高麗菜17K	蒜粗0.3K													
			金針肉絲湯	金針1K	肉絲2K													
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。																
4月9日	三	麵食	糙米排骨粥	糙米10K 紅蘿蔔2K	小排12K	571.6	15.1	41.0	35.5									
			滷豆干海帶	豆干190個	海帶190個													
			水果	190個														
老師的叮嚀		排骨含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨粘蛋白等，可為幼兒和老人提供鈣。																
4月10日	四	米飯	喜相逢	2條/1人		914.8	39.2	67.1	38.6									
			脆炒土豆	馬鈴薯16K 芹菜2K	紅蘿蔔2K													
			炒鮮蔬	14K	薑絲0.3K													
			榨菜肉絲湯	榨菜3K	肉絲2K													
老師的叮嚀		芹菜含有糖、蛋白質、維生素P、維生素C、以及較多的鈣、磷、鐵等。吃的適量可幫助身體健康。																
4月11日	五	米飯	香菇花生麵筋	花生5K 小香菇3K 麵泡筋2包	杏鮑菇3K 薑絲0.3K	682.1	13.9	58.0	26.2									
			蒸蛋	12K														
			炒鮮蔬	14K	蒜粗0.3K													
			小白菜湯	小白菜5K	金針菇2K													
老師的叮嚀		香菇富含蛋白質、維生素B群、維生素D及礦物質，可以增強免疫力																
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								
			高中男生				950	28-33	32	133-138								
高中女生				750	23-26	25	105-108											

