

日期	星期	主食	菜 餚		營養分析				供應量			喜 歡 ？					水果或飲料		
			菜 名	材 料 / 份 量	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	醣 類	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可	討 厭	很 討 厭			
												5	4	3	2	1			
9月1日	一	米飯	青蔥燒豆腐	肉塊9K 三角油豆腐5K	紅蘿蔔1K 蔥1把	784.5	36.8	58.7	27.2										
			獅子頭	185個 1個/1人															
			炒鮮蔬	13K	蒜粗0.3K														
			大黃瓜湯	大黃瓜16K	油蔥1小包														
老師的叮嚀		菠菜營養價值非常的高，有豐富的蛋白質、碳水化合物及多種維生素，可以強健體魄、增加抵抗力。此外，豐富的鐵質和葉酸含量，能夠預防幼兒貧血與壞血病。																	
9月2日	二	米飯	滷雞腿	185支 蔥1把	薑0.3K	715.2	36.3	48.8	32.7										
			玉米蛋	玉米3K	蛋11K														
			炒鮮蔬	13K	蒜粗0.3K														
			大鍋蔬菜湯	高麗菜4K 洋蔥2K	金針菇0.6K 紅蘿蔔1K														
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。																	
9月3日	三	麵食	海鮮通心粉	通心粉18包 培根5K 番茄醬1桶	洋蔥8K 軟絲6K	883.6	44.5	56.4	49.5										
			魯蛋	185個															
			豆漿	185罐															
老師的叮嚀		豆芽富含蛋白質、脂質、醣類、鈣、磷、鐵以及維生素A、E等營養素，可以預防疾病。																	
9月4日	四	米飯	螞蟻上樹	肉絲8K 芹菜1K 紅蘿蔔2K 冬粉1包	木耳1K 蒜粗0.3K 高麗菜5K	650.0	22.5	40.9	47.9										
			甜不辣片	185個															
			蒜炒高麗菜	17K	蒜粗0.3K														
			味噌貢丸湯	味噌3K	貢丸3K 蛋1K														
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。																	
9月5日	五	米飯	炒三寶	玉米粒5K 馬鈴薯8K	毛豆3K 素火腿1K	690.9	30.0	46.2	38.7										
			茄汁豆包	185片	番茄醬1桶														
			炒鮮蔬	14K	薑絲0.3K														
			青菜豆腐湯	青菜5K	豆腐3板														
老師的叮嚀		蕃茄含有蕃茄紅素（Lycopene），被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳營養食品的第一。此外，蕃茄還有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。																	
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										
		高甲男生				950	28-33	32	133-138										
高甲女生				750	23-26	25	105-108												