

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	熱量	備註
11月23日	星期一	米飯	香檸雞球	黃金黑蛋	有機豆芽 炒高麗菜	蘿蔔湯	652	優酪乳
11月24日	星期二	香腸炒飯			蒜香菠菜	味噌湯	573	
11月25日	星期三	米飯	茄汁雞丁	海帶結滷豆乾	蒜香有機油菜	當歸高麗菜湯	547	
11月26日	星期四	米飯	洋蔥魷魚	咖哩魚蛋	薑絲乃龍菜	翡翠濃湯	522	乳品
11月27日	星期五	糙米飯	蒙古炒肉	蒸蛋	蒜香白花菜	山藥排骨湯	594	
11月30日	星期一	米飯	五味醬肉片	碎肉燒銀蘿	蒜香有機油菜 炒鴻喜菇	大頭菜湯	616	
12月1日	星期二	米飯	塔香雞	絲瓜炒麵	蒜香高麗菜	蛋花湯	526	
12月2日	星期三	小米飯	沙茶豬肉燴飯	玉米可樂餅 2個/人	蒜香綠花菜	刺瓜湯	656	
12月3日	星期四	米飯	泰式檸檬魚	翡翠羹	薑絲有機 青松菜	綠豆湯	614	
12月4日	星期五	米飯	麻油雞丁	黑胡椒毛豆莢	滷白菜	海帶芽味噌湯	554	優酪乳
12月7日	星期一	米飯	韓式泡菜炒肉片	三色蛋	蒜香大陸妹	魚子球湯	620	
12月8日	星期二	米飯	花椒雞球	沙茶青椒肉絲	蒜香高麗菜	玉米濃湯	593	水果
12月9日	星期三	米飯	香酥魷魚	咖哩燒豆腐	薑絲有機 奶油白菜	關東煮	600	
12月10日	星期四	胚芽 米飯	蒜泥肉片	薑絲炒南瓜	蒜香油菜	紫菜湯	576	運動會
12月11日	星期五	米飯	菲式滷雞丁	香蔥肉燥炒蛋	薑絲有機 尼龍白菜	白木耳甜湯	527	運動會
12月14日	星期一	米飯	香酥魚片	洋蔥炒蛋	薑絲有機 青松菜	白菜豆腐湯	589	
12月15日	星期二	五穀 米飯	洋芋燉肉	沙茶粉絲	香菇有機 青江菜	紅豆湯	640	
12月16日	星期三	米飯	菜脯雞	炒玉米肉末	素酥炒高麗菜	豬肉泡菜湯	553	
12月17日	星期四		蔥燒腩肉麵			茶葉蛋	855	
12月18日	星期五	米飯	蜜汁雞丁	麻婆豆腐	薑絲鴨白菜	雞絲麵線湯	618	

備註：

- 對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於學校營養午餐資訊網。
- 午餐費扣款於每月八號。
- 祝全校師生用餐愉快。

我的餐盤：豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉類的營養

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供**蛋白質**，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類和畜肉...等，這些食物的蛋白質，給予人體所有無法自行合成的胺基酸，能**幫助人體組織修復、維持免疫力、肌肉合成**。豆魚蛋肉類食物也含有其他的營養素，如：黃豆含有大豆異黃酮、豬肉富含維生素B1、牛肉富含鐵質等，可以幫助人體補充營養。

要怎麼挑豆魚蛋肉類？

豆魚蛋肉類是有「優先順序性」，考慮到**油脂、飽和脂肪酸、膽固醇**等含量，建議選擇的順序如下：

豆類

- 脂肪量低
- 無膽固醇
- 飽和脂肪酸低
- 具有大豆蛋白

魚類 & 海鮮

- 脂肪量低
- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低 (卵類除外)

蛋類

- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低 (蛋白)

肉類

- 白肉 優於 紅肉
- 紅肉：飽和脂肪高、增加腸癌風險

要怎麼吃豆魚蛋肉類？

要吃多少量？

「豆魚蛋肉一掌心」，每一餐的蛋白質食物要大概一個掌心的大小，厚度約為手掌的厚度，就能達到我的餐盤對豆魚蛋肉類食物的建議量



減少吃高脂肪部位或製品



素食者如何補充蛋白質？

奶蛋素者可以從「豆與豆製品」、「蛋」與「奶類」獲得充足的蛋白質，**純素者**就要以「**豆與豆製品**」為主要來源，避免蛋白質攝取不足的問題。



這些不屬於豆魚蛋肉類

蛋白質含量高、胺基酸完整才能被歸類為**豆魚蛋肉類**，像黃豆與黑豆才是哦。而市面上常看到的豌豆仁、雜豆(花豆、紅豆、綠豆)等，澱粉含量高，因此被歸類於全穀雜糧類。



本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材



資料來源：國民健康署

