

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	熱量	備註	
3月15日	星期一	米飯	筍乾滷肉	薑絲炒南瓜	蒜香高麗菜	貢丸湯	612		
3月16日	星期二	米飯	香酥魷魚	咖哩燒豆腐	蒜香有機油菜	有機豆芽菜湯	583		
3月17日	星期三	胚芽米飯	雞魯飯	黑胡椒毛豆莢	扁魚白菜	蘿蔔玉米排骨湯	607		
3月18日	星期四		<b>酸辣麵疙瘩</b>					611	乳品
3月19日	星期五	米飯	地中海風味雞	宮保皮蛋	蒜香綠花菜	米粉湯	540		
3月22日	星期一	米飯	薑汁燒肉	泡菜炒年糕	蒜香大陸妹	筍絲湯	609		
3月23日	星期二	米飯	茄汁雞丁	炒玉米肉末	薑絲有機奶油白菜	沙鍋白菜湯	631	優酪乳	
3月24日	星期三	米飯	馬來西亞叻沙魚	洋蔥炒蛋	蒜香青江菜炒鮑菇	金針菇味噌豆腐湯	511		
3月25日	星期四	小米飯	義式風味雞丁	芹菜炒黑輪	蒜香菠菜	當歸高麗菜湯	536	茂谷柑	
3月26日	星期五	米飯	客家小炒	蒸蛋	薑絲鵝白菜	豆薯湯	617		
3月29日	星期一	米飯	韓式泡菜炒肉片	雞塊2個	薑絲有機黑葉白菜	玉米排骨湯	598		
3月30日	星期二	米飯	菜脯雞	西西里鷹嘴豆	蒜香油菜	味噌湯	626	乳品	
3月31日	星期三	米飯	打拋豬肉	金沙豆腐	蒜香高麗菜	鍋燒湯	524		
4月1日	星期四	藜麥飯	黑胡椒魚柳	紅蘿蔔炒蛋	薑絲乃龍菜	紅豆湯	610		
4月2日	星期五	兒童節彈性放假							
4月5日	星期一	清明節彈性放假							
4月6日	星期二		<b>義大利肉醬麵</b>		轟炸雞腿	玉米濃湯	852		
4月7日	星期三	糙米飯	咖哩雞	茶葉蛋	薑絲有機青松菜	蔥燒排骨湯	545	優酪乳	
4月8日	星期四	米飯	三杯洋蔥魚	海帶節滷豆干	蒜香白花菜	冬瓜茶	568		
4月9日	星期五	米飯	古早味白切肉片	燴烏蛋刺瓜	蒜香高麗菜	冬菜粉絲湯	553		

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。
- 本校一律使用國產豬食材(本校不提供牛肉)。**
- 午餐費扣款於每月八號。
- 祝全校師生用餐愉快。

## 我的餐盤：菜比水果多一點



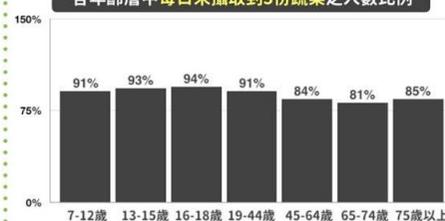
### 蔬菜類的營養

蔬菜含有豐富的**膳食纖維**，能幫助腸道益菌生長，預防腸道病變，**各種維生素**（如：葉酸、維生素A..等）、**各種礦物質**（如：鉀、鎂...等），能幫助我們維持正常的生理機能，預防心血管疾病，各種顏色的蔬菜也含有不同的**植化素**，具有抗氧化、預防癌症等功效！

### 你有吃夠蔬菜和膳食纖維嗎？

超過八成的民眾都沒攝取到足夠的蔬菜

各年齡層中每日未攝取到3份蔬菜之人數比例



幾乎所有族群都沒攝取足夠膳食纖維

13歲以上，每天建議攝取25-35克膳食纖維

男性各年齡層中膳食纖維之攝取量



女性各年齡層中膳食纖維之攝取量



\*以上資料皆取自102-105年國民營養調查結果

### 蔬菜吃多少才夠？

我的餐盤口訣是「菜比水果多一點」，以拳頭作為標準，**每餐的蔬菜量要略大於拳頭**



男

女



便當份量：男生大約需要3格配菜，女生則約需要2格，較能滿足每餐蔬菜要略比拳頭大的建議量

### 建議攝取不同顏色蔬菜

各種不同色彩的蔬菜都富含不同種類的植化素，幫助我們抗氧化、抗發炎、提升免疫力...等功效



### 這些都不是蔬菜



山藥 地瓜 南瓜 玉米 馬鈴薯 蓮藕  
這些食物的澱粉含量高，在營養學上被歸類於「全穀雜糧類」，不屬於蔬菜

