

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	熱量	備註
4月12日	星期一	米飯	蒜泥肉片	泡菜炒玉米	薑絲鵝白菜	蘿蔔湯	513	
4月13日	星期二		土魷魚羹麵				940	
4月14日	星期三	米飯	醬燒鴨肉	培根炒蛋	蒜香菠菜	山粉圓	647	
4月15日	星期四	高麗菜飯		滷味	蒜香花椰菜	豆薯排骨湯	589	乳品
4月16日	星期五	胚芽米飯	南瓜燒雞	絲瓜炒麵	蒜香有機油菜	小米蛋花湯	507	
4月19日	星期一	米飯	糖醋雞球	黑胡椒毛豆莢	蒜香白花菜	海帶芽味噌湯	629	優酪乳
4月20日	星期二	米飯	香酥柳葉魚	洋蔥炒蛋	蒜香油菜	綠豆湯	650	
4月21日	星期三	黑米飯	沙茶豬肉燴飯	蜜汁甜不辣	薑絲有機奶油白菜	雞絲麵線湯	536	
4月22日	星期四	米飯	瓜仔燉雞	三色蛋	扁魚白菜	香菇筍絲湯	596	
4月23日	星期五	米飯	五味醬肉片	翡翠羹	蒜香高麗菜	酸菜湯	530	
4月26日	星期一	小米飯	蒙古炒肉	蒸蛋	薑絲乃龍菜	福菜排骨湯	572	
4月27日	星期二	米飯	泰式檸檬雞	麻婆豆腐	柴魚有機青江菜	玉米濃湯	503	
4月28日	星期三		鍋燒意麵			茶葉蛋	958	
4月29日	星期四	米飯	蔥淋魚	玉米炒蛋	蒜香高麗菜	波霸奶茶	565	
4月30日	星期五	米飯	三杯雞	鹹蛋南瓜	豆瓣大陸妹	味噌鱸魚湯	577	優酪乳
5月3日	星期一	米飯	菲式滷雞丁	金沙豆腐	蒜香綠花菜	當歸高麗菜湯	619	優酪乳
5月4日	星期二	米飯	京醬肉絲	香腸炒蛋	蒜香油菜	冬瓜茶	606	
5月5日	星期三	糙米飯	椰汁咖哩海鮮燴飯	玉米餅	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯	517	
5月6日	星期四	米飯	蔥爆肉絲	沙茶粉絲	薑絲有機黑葉白菜	刺瓜湯	482	
5月7日	星期五	米飯	古早味香酥雞	番茄炒蛋	蒜香菠菜	芙蓉湯	546	

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。

三、本校一律使用國產豬食材(本校不提供牛肉)。

我的餐盤：每餐水果拳頭大

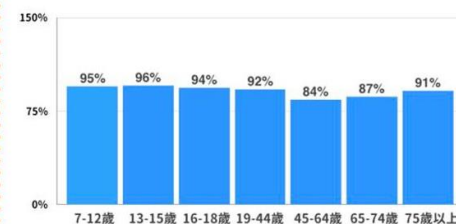


水果的營養

水果提供豐富的**膳食纖維**、**維生素**（如：維生素C）、**礦物質**（如：鉀離子），能補足我們對營養的需求，且不同顏色的水果含有不同的**植化素**，如：紅色的小番茄和西瓜含有茄紅素、橘色的木瓜含有類胡蘿蔔素，都能幫助我們抗氧化、抗發炎和預防慢性疾病，「我的餐盤」建議每餐要吃一個拳頭大的水果，就能滿足均衡飲食的需求！

你有吃夠水果嗎？

各年齡層中每日未攝取到2份水果之人數比例



*根據102-105年國民營養調查，超過82%以上的民眾，每天都攝取不到2份水果，而我國每日水果建議攝取量為3份

要怎麼挑水果？

台灣水果種類豐富，建議購買**在地**和**盛產季**生產，能夠吃到最新鮮、最好吃的水果！

- 全年** 木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂...等
- 春** 梅子、枇杷...等
- 夏** 葡萄、芭樂、西瓜、火龍果...等
- 秋** 葡萄、柚子、芭樂、火龍果...等
- 冬** 芭樂、蘋果、梨子、蓮霧、柑橘、柿子、草莓...等

要怎麼吃水果？

要吃多少量？

無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃一個拳頭大小的水果，也就是每日吃3個拳頭大的水果，就能滿足「我的餐盤」的水果建議攝取量！

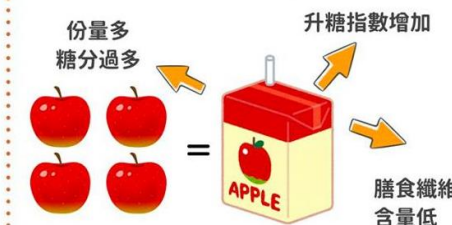


要不要連皮吃？

果皮具有豐富的植化素和膳食纖維，因此盡量連皮一起吃，若擔心果蠟或農藥，只要用清水洗淨就能食用，不必過度擔心！



能不能喝果汁代替吃水果？



水果榨成汁後會導致膳食纖維流失、升糖指數增加，世界衛生組織認為果汁中的糖屬於「游離糖」，喝多了會增加**血糖負擔**，因此**不建議以果汁作為水果的主要來源**。

四、午餐費扣款於每月八號。

五、祝全校師生用餐愉快。

