

~~ 校 慶 補 假 ~~														
17	二	招 牌 香菇油飯	蔗香烤雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-烤	★花枝丸x2 花枝丸-炸	焦糖滷味 白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	833	
18	三	有機飯	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	蒜香洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮	水果	6.0	2.9	1.9	1.0	871	
19	四	白飯	蜜汁雞丁 洽富雞肉(主食材)+時蔬+花生-煮	照燒大排x1 豬排-烤	肉絲津白 大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 海芽+薑-煮		5.5	3.0	1.9	2.7	779	
20	五	小米飯	京醬豬柳 祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	玉米鮭魚 玉米(主食材)+鮭魚+時蔬-煮	蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐+蛋+味噌-煮		5.8	2.8	2.0	2.7	788	
23	一	胚芽飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮	水果	6.0	2.9	1.9	1.0	871	
24	二	白飯	梅干肉片 祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	彩繪雙花 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	3.0	829	
25	三	有機飯	奶香鮮菇雞 洽富雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮	貢丸肉醬 祥園豬肉(主食材)+貢丸-煮	椒香四色 刈薑(主食材)+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌-煮	水果	5.9	2.8	1.9	1.0	852	
26	四	麥片飯	日式咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	★卡拉雞腿排x1 雞腿排-炸	清爽筍絲 竹筍(主食材)+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 蕃茄+豬肉+時蔬-煮		6.1	3.0	1.9	3.0	835	
27	五	蒜 香 義大利麵	五香雞排x1 洽富雞排(主食材)-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.2	2.9	1.9	2.9	830	
30	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉	海山醬關東煮 魚丸+竹輪+魚卵卷-煮	螞蟻上樹 豆芽菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.2	2.7	1.9	1.0	2.7	866

豆類 及其 製品		主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	10	10	20	0	3	4	5	4

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

每天來杯一茶匙
烹調油
(1茶匙=20公克)

每天水果半個大
水果類
(如蘋果、橘子等)

菜比水果多一點
蔬菜類
(每天1½碗至2碗)

堅果種子一茶匙
堅果種子類
(每天1茶匙至2茶匙)
(1茶匙約含杏仁、腰果和
花生各10粒)

豆腐豆腐一掌心
豆腐類
(每天1掌心至2掌心)

飯類蔬菜一樣多
全穀雜糧類
(每天1½碗至兩碗至三碗)