

114年9月份葷食菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								鹽	蛋白質	糖	脂肪	水果	乳品	
1	一	有機白米飯	壽喜燒肉 燒/豬肉片,洋蔥,蔥	*玉米炒蛋 炒/雞蛋,玉米粒	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	味噌湯 煮/板豆腐,海芽,味噌		3.1	3.7	1.2	2.5			637
2	二	燕麥飯	*紅燒魚丁 燒/凍豆腐,烏魚丁,蔥	*白醬花椰 煮/青花菜,馬鈴薯,豬絞肉,奶粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 煮/白蘿蔔,排骨丁,老薑		3.2	2.7	1.3	2.7			581
3	三	中華炒麵 炒/白圓麵,豬肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,韭菜	香酥雞翅 炸/生鮮雞翅	油腐肉丁 煮/小四角油腐,豬肉角,洋蔥	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*白菜肉羹湯 煮/大白菜,肉羹,乾木耳,雞蛋,香菜		3.7	2.8	1.2	2.4			607
4	四	糙米飯	醬燒豬排 滷/生鮮里肌肉片	培根高麗 炒/高麗菜,培根,蔥	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*筍片蛤蜊雞湯 煮/筍片,蛤蜊,雞腿丁		3.0	2.6	1.3	2.8	1		624
5	五	香鬆飯	NEW 繽紛黑干 炒/大黑干,小黃瓜,茭白筍,胡蘿蔔	*茶碗蒸 蒸/雞蛋,毛豆仁,生香菇,素魚板	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	綠豆溜湯 煮/綠豆,粉條		3.5	2.4	1.4	2.6			577
8	一	有機白米飯	和風照燒雞 煮/雞胸丁,雞腿丁,洋芋,海苔絲(極細)	芽菜炒肉絲 炒/豆芽菜,韭菜,豬肉絲	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*番茄蛋花湯 煮/番茄,雞蛋,蔥		3.1	2.6	1.3	2.4			553
9	二	蕎麥飯	梅干豬柳 煮/豬柳,白蘿蔔,梅乾菜	螞蟻上樹 炒/高麗菜,冬粉,豬絞肉,胡蘿蔔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	冬瓜雞湯 煮/冬瓜,雞丁,菇類	*保久乳 	3.2	2.4	1.4	2.5	0.8		672
10	三	幸福油飯 煮/糯米,小干丁,豬肉絲,菜脯	五香雞排 滷/生鮮雞排	佛跳牆 煮/大白菜,芋頭,蹄丁,木耳絲	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結排骨湯 煮/海帶結,排骨丁,老薑		3.9	2.8	1.2	2.6			630
11	四	糙米飯	*糖醋魚片 炸/水鯊魚片,番茄醬,彩椒	榨菜干片 炒/榨菜絲,豆干片,豬肉絲,蔥	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	涼薯雞湯 煮/涼薯,雞丁		3.5	2.6	1.3	2.8	1		659
12	五	海苔飯	鹽水拼盤 煮/青花菜,中干丁,杏鮑菇,蔥	*南瓜炒蛋 炒/雞蛋,南瓜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	椰香紫米露 煮/紫米,西谷米,椰漿		3.7	2.4	1.3	2.4			580
15	一	有機白米飯	*魚丁拼盤 炸/署魚丁,地瓜,洋芋	拿波里肉醬 煮/豬絞肉,洋蔥,番茄,義大利香料	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	山藥排骨湯 煮/山藥,排骨丁		3.8	2.6	1.4	3.0			631
16	二	 燕麥飯	NEW 港式豉汁蒸肉 蒸/豬肉角,南瓜,豆豉,枸杞	*咖哩魚蛋 煮/虱目魚丸*2,白蘿蔔,咖哩粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*港式碗仔翅 煮/冬粉,生香菇,豬肉絲,筍絲,雞蛋,烏醋	*保久乳 	3.6	2.3	1.3	2.6	0.8		694
17	三	漢堡包 漢堡麵包(統一)	香雞堡 炸/香雞堡	乾鍋滷味 滷/大黑干,海帶結,胡蘿蔔,豬肉片	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*麵線胡 煮/紅麵線,冷凍魷魚條,木耳絲,胡蘿蔔,雞蛋	堅果包 	4.0	2.4	1.2	2.9			621
18	四	糙米飯	三杯雞 煮/雞胸丁,雞腿丁,洋芋,九層塔,老薑	番茄豆腐煲 煮/番茄,玉米粒,板豆腐,蔥,豬絞肉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	*紫菜吻魚蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋,吻仔魚		3.5	2.6	1.4	2.5	1		648
19	五	香鬆飯	鐵板油豆腐 炒/小三角油豆腐,彩椒,洋蔥	*古早味蒸蛋 蒸/雞蛋,紅蔥頭	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	三寶甜湯 煮/大豆,小薏仁,芋圓	校園食品	3.5	2.4	1.3	2.3			561
22	一	有機白米飯	紅燒肉 滷/豬肉角,排骨丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	白菜燴肉羹 煮/大白菜,生鮮木耳,肉羹	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	客家酸菜雞湯 煮/雞丁,客家酸菜,紅棗		3.1	2.4	1.3	2.7			551
23	二	小米飯	*親子丼 煮/雞胸丁,雞腿丁,洋蔥,雞蛋,白芝麻	*胡麻鮮蔬 拌/青花菜,彩椒,豬肉片,胡麻醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	南瓜濃湯 煮/南瓜,豬絞肉,蘑菇罐頭	黑豆漿 	3.6	2.6	1.4	2.4			657
24	三	高麗菜飯 拌/高麗菜,豬絞肉,小干丁,蔥,胡蘿蔔	香酥雞腿 炸/生鮮雞腿	塔香海茸 煮/海茸,豬肉絲,九層塔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	NEW 金針肉片湯 煮/小四角油腐,豬肉片,乾金針		3.2	2.8	1.2	3.1			604
25	四	糙米飯	*炸蝦捲 炸/蝦捲*2	蘋果咖哩洋芋 煮/洋芋,胡蘿蔔,豬肉角,蘋果,咖哩粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	義式肉片湯 煮/番茄,洋蔥,豬肉片,義大利香料		3.2	2.3	1.3	2.8	1		615
26	五	蔬食炒飯條 炒/飯條,豆芽菜,韭菜,油片,胡蘿蔔	*三絲炒蛋 炒/雞蛋,筍絲,胡蘿蔔,乾木耳	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	NEW 麥香冷露 煮/黑粉角,麥茶粒	*堅果包 		3.7	2.4	1.3	2.4			580
29	一	教師節快樂												
30	二	燕麥飯	黃金豬排 炸/大阪城豬排	味噌關東煮 煮/白蘿蔔,甜不辣,玉米結,味噌	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	青木瓜雞湯 煮/青木瓜,雞腿丁	*保久乳 	3.7	2.5	1.2	2.9	0.8		727

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

營養小常識

我的餐盤：堅果種子一茶匙

堅果種子類的營養

堅果可提供脂肪，也含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質(如：鈣、鎂、鐵...)等，能幫助我們補充營養，預防心血管等慢性疾病！**每餐吃一茶匙的堅果或是每天吃一湯匙**，能滿足「我的餐盤」的建議！

吃夠堅果的好處

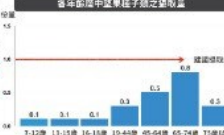
堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：

- 降低心血管疾病風險
- 降低腦血管疾病風險
- 降低低高密度脂蛋白疾病風險

你有吃夠堅果嗎？

根據102-105年國民營養調查，絕大部分民眾都攝取不夠1份的堅果種子類！

每星期中堅果種子類之星期數



國民健康署版權所有 <https://www.hpa.gov.tw/>