

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	週五	勞動節放假一天													
4	週一	麥片飯 白米+麥片	茄汁豆腸 豆腸+蕃茄+青椒	海苔洋芋 馬鈴薯+海苔粉	梅干苦瓜 苦瓜+梅干菜	產銷履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽+菇+味噌	中年級 履歷豆奶	5.3	2.0	1.7	2.3			668
5	週二	燕麥飯 白米+燕麥	砂鍋凍腐 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	紅藜麥毛豆 紅藜麥+毛豆仁	枸杞冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞	有機蔬菜	白菜針菇湯 大白菜+金針菇		4.5	2.5	1.6	2.3			648
6	週三	地瓜飯 白米+地瓜	酸菜炒麵腸 麵腸+黑酸菜絲	紅燒蘭花干 蘭花干+菇+彩椒	★素雞塊*3 杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		4.3	2.4	1.7	3.0			657
7	週四	糙米飯 白米+糙米	白菜獅子頭*1 素獅子頭+大白菜+菇	台式甜不辣 白蘿蔔+油豆腐+鵝鶻小卷	塔香海根 海帶根+紅蘿蔔+九層塔	產銷履歷蔬菜	南瓜玉米湯 南瓜+玉米粒	中年級 水果	4.3	2.0	1.9	2.3		1	664
8	週五	韓式拌飯 白米+黃豆芽+油片絲+海苔絲	紅燒豆包 豆包+白蘿蔔+紅蘿蔔	鮮蔬黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳	-	產銷履歷蔬菜	九份綜合圓 地瓜圓+芋頭圓	高年級 水果	4.8	2.2	1.7	2.4		1	710
11	週一	小米飯 白米+小米	雪菜炒豆腸 豆腸+雪裡紅+毛豆仁	芝麻包*1 芝麻包	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	素肉羹湯 白蘿蔔+素肉羹+木耳		4.4	2.0	1.5	2.4			604
12	週二	糙米飯 白米+糙米	花生海結滷烤翅 烤翅+花生+海帶結	魚香茄子燒油腐 油豆腐+茄子+素絞肉	三色銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機蔬菜	★紅豆甘藷湯 紅豆+地瓜	保久乳	5.3	2.2	1.6	2.3	0.8		797
13	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	泡菜豆腐 泡菜+板豆腐	青龍炒干片 豆干片+糯米糰+豆豉	義式烤蔬菜 馬鈴薯+玉米片+小黃瓜+紅椒	產銷履歷蔬菜	古早味米粉湯 細米粉+芋頭+油片絲+芹菜		5.3	2.4	1.4	2.4			691
14	週四	台式炒麵 白油麵+高麗菜+紅蘿蔔+油片絲	腐乳豆包 豆包+芹菜+豆腐乳	鮮菇絲瓜 絲瓜+菇+紅蘿蔔	-	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜丁	中年級 水果	4.3	2.2	1.9	2.4		1	686
15	週五	紫米飯 白米+紫米	鳳梨木耳炒麵腸 麵腸+鳳梨+木耳	咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	鮮蔬炒水蓮 水蓮+金針菇+紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜+蕃茄+菇	高年級 水果	4.5	2.2	1.6	2.4		1	685
18	週一	海苔飯 白米+海苔粉	★香椿素肉燥 素絞肉+乾香菇+香椿醬	絲瓜豆腐 絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔	拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	產銷履歷蔬菜	黑糖粉圓湯 粉圓+黑糖	高年級 履歷豆奶	4.9	2.0	1.7	2.3			638
19	週二	割稻飯 白米+高麗菜+地瓜+油片絲	紅麴燒豆腸 豆腸+菇+青椒	鮮蔬秋葵 秋葵+菇+紅蘿蔔	-	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶片+薑		4.0	2.2	1.8	2.4			597
20	週三	糙米飯 白米+糙米	糖醋百頁 百頁豆腐+小黃瓜+黃椒	蜜黑豆 黑豆	鴻菇黃瓜 大黃瓜+鴻喜菇	產銷履歷蔬菜	山藥黃芽湯 黃豆芽+山藥		4.5	2.8	1.5	2.3			667
21	週四	蕎麥飯 白米+蕎麥	素白帶魚*1 素白帶魚	香滷蘭花干 蘭花干+菇+青椒	鮮蔬扁蒲 扁蒲+木耳+紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+菇	中年級 水果	4.4	2.0	1.7	3.0		1	698
22	週五	洋蔥仁飯 白米+洋蔥仁	南瓜素雞 素雞+南瓜+毛豆仁	梅干麵腸 麵腸+梅干菜	鮮菇高麗 高麗菜+菇	產銷履歷蔬菜	蕃茄玉米湯 蕃茄+玉米片	高年級 水果	4.6	3.0	2.0	2.3		1	759
25	週一	通心麵 熟通心麵	雪菜豆包 豆包+雪裡紅+紅椒	蕃茄義大利醬 玉米粒+蕃茄+素火腿+毛豆仁	丸片冬瓜 冬瓜+素丸	產銷履歷蔬菜	南瓜菇菇湯 南瓜+菇		4.7	2.3	1.6	2.4			651
26	週二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	芹香白干絲 芹菜+白干絲+紅蘿蔔	彩椒花椰 青花椰+白花椰+彩椒	有機蔬菜	味噌雙菇湯 金針菇+菇+味噌	低年級 水果	4.5	2.3	1.5	2.3		1	692
27	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	★四喜烤翅 烤翅+菇+玉米粒+小黃瓜	三杯黑干 黑干+杏鮑菇+九層塔	鮮菇竹筍羹 白蘿蔔+筍+菇+香菜	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+菇+肉骨茶包		4.4	2.9	1.6	2.3			666
28	週四	糙米飯 白米+糙米	桂竹筍炒素肚 素肚+桂竹筍	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇+白芝麻	塔香茄子 九層塔+茄子	產銷履歷蔬菜	綠豆洋蔥仁湯 綠豆+洋蔥仁	保久乳	4.8	2.9	1.7	2.4	0.8		825
29	週五	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁豆腸 豆腸+地瓜	鹽味毛豆莢 毛豆莢	鮮蔬絲瓜 絲瓜+木耳+紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	枸杞竹筍湯 竹筍+枸杞	高年級 水果	4.6	2.9	1.6	2.3		1	745

本菜單標示「★」為本月新菜色;本校未使用輻射污染食品。

本菜單「*」表示含有菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等),不適合其過敏體質者食用。

備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

中央廚房承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站 認識堅果種子類

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



降低高血
脂疾病
風險

堅果該怎麼吃怎麼挑

每餐

堅果種子一茶匙
約等於大拇指第1指節大小的量



堅果是餐食的一部分,不要當作零食吃就不會有過量問題。

每天

堅果種子一湯匙
約等於整隻大拇指大小的量



常見的堅果有哪些



栗子不是堅果