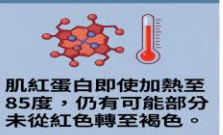


日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	週四	韓式拌飯	蔥爆肉片	豆醬冬瓜	-	蚵白菜	味噌豆腐湯		4.0	2.3	1.7	2.4			604
		白米+黃豆芽+肉絲+紅蘿蔔	肉片+洋蔥+青蔥	冬瓜+木耳+米豆醬			味噌+板豆腐+海帶芽								
2	週五	糙米飯	炸大排*1	洋蔥炒蛋	鮮蔬絲瓜	青油菜	綠豆洋蔥仁湯	高年級水果	5.2	2.5	1.6	3.0		1	786
		白米+糙米	大排(調理)	*蛋+蕃茄+毛豆仁	絲瓜+木耳+紅蘿蔔	綠豆+洋蔥仁									
5	週一	麥片飯	紅燒燉肉	香酥薯條	四季干絲	小葉薺菜	蕃茄黃芽湯		4.4	2.0	1.6	3.0			636
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	薯條	四季豆+白干絲	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁									
6	週二	螺旋麵	蜜汁烤腿排*1	★ 鐵板蘑菇醬	香拌海根	有機蚵白菜	玉米濃湯	低年級水果	4.8	3.7	1.4	2.3		1	815
		螺旋麵	雞腿排	玉米粒+蘑菇片+絞肉+紅蘿蔔	海帶根+紅蘿蔔	玉米粒+洋蔥+*蛋									
7	週三	糙米飯	糖醋肉柳	香蔥蒸蛋	鮮菇花椰	油菜	白玉雞湯		4.4	2.6	1.6	2.3			647
		白米+糙米	肉柳+洋蔥+黃椒	*蛋+青蔥	青花菜+白花菜+菇	白蘿蔔+雞丁									
8	週四	五穀飯	咖哩雞丁	關東煮	韭香銀芽	青江菜	黑糖QQ圓	中年級水果	5.7	2.1	1.4	2.3		1	752
		白米+五穀米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	白蘿蔔+油豆腐+黑輪段	豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔	黑糖+QQ圓									
9	週五	雙十節補假一天													
12	週一	紅藜小米飯	蒲燒鯛*1	蕃茄炒蛋	鮮菇高麗	土白菜	柴香玉米湯		4.6	2.1	1.5	2.4			624
		白米+小米+紅藜	*蒲燒鯛(調理)+高麗菜	*蛋+蕃茄+洋蔥	高麗菜+香菇	玉米片+龍骨丁									
13	週二	糙米飯	照燒肉片	金茸細粉	紅絲四季	有機青江菜	芋頭西米露	低年級水果 保久乳	5.4	2.0	1.6	2.3	0.8	1	852
		白米+糙米	肉片+洋蔥+白芝麻	冬粉+綠豆芽+絞肉+金針菇	四季豆+紅蘿蔔	芋頭+西谷米+椰漿									
14	週三	洋蔥仁飯	茄汁雞丁	南瓜培根油腐	拌黃芽	小葉薺菜	冬瓜大骨湯		4.5	2.8	1.5	2.3			669
		白米+洋蔥仁	雞丁+洋蔥+蕃茄	油豆腐+南瓜+培根	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	冬瓜+薑絲+龍骨丁									
15	週四	高麗菜拌飯	沙茶肉柳	枸杞黃瓜	-	青油菜	肉羹湯	中年級水果	4.0	2.2	2.0	2.4		1	665
		白米+高麗菜+洋蔥+肉絲	肉柳+洋蔥+青椒	大黃瓜+枸杞	白蘿蔔+肉羹+木耳+*蛋										
16	週五	胚芽飯	鹽酥雞	沙茶滷味(鳥蛋*1)	芋香白菜	蚵白菜	味噌雙菇湯	高年級水果	4.6	3.0	1.5	3.0		1	778
		白米+胚芽米	雞丁+九層塔	四分干+米血糕+杏鮑菇+*鳥蛋	大白菜+芋頭+木耳	金針菇+菇+味噌									
19 高鈣餐	週一	芝麻飯	瓜仔肉燥	焗烤奶香白菜	豆酥四季	小葉薺菜	粉圓冬瓜露	履歷豆奶	5.0	3.0	1.7	2.3			717
		白米+黑芝麻	絞肉+豆干丁+碎瓜	大白菜+培根+*奶粉+起司絲	四季豆+紅蘿蔔+豆酥	冬瓜磚+粉圓									
20	週二	蕎麥飯	腰果雞丁	茄汁百頁	三色銀芽	有機土白菜	花瓜肉羹清湯	低年級水果	4.4	2.6	1.5	2.3		1	704
		白米+蕎麥	雞丁+洋蔥+*腰果	百頁豆腐+蕃茄+毛豆仁	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	白蘿蔔+肉羹+花瓜									
21	週三	沙茶什錦炒麵	洋蔥肉片	蔬菜佃煮	-	油菜	海芽蛋花湯		4.3	2.8	1.5	2.4			660
		白油麵+高麗菜+洋蔥+肉絲	肉片+洋蔥+青椒	白蘿蔔+凍豆腐+玉米片	海帶芽+*蛋+龍骨丁										
22	週四	糙米飯	香酥雞翅*1	鮭魚玉米炒蛋	鮮菇冬瓜	蚵白菜	田園蔬菜湯	中年級水果	4.6	2.2	1.5	3.0		1	722
		白米+糙米	雞翅	*蛋+玉米粒+*鮭魚	冬瓜+木耳片+菇	洋蔥+蕃茄+菇+龍骨丁									
23	週五	紫米飯	椰香咖哩豬	烤餡餅*1	柴香燉蘿蔔	青江菜	枸杞竹筍湯	高年級水果	4.6	2.0	1.4	2.3		1	673
		白米+紫米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	豬肉餡餅	白蘿蔔+紅蘿蔔+*柴魚片	筍片+枸杞+龍骨丁									
26	週一	光復節放假一天													
27	週二	小米飯	奶香金瓜燉肉	木須炒蛋	彩椒高麗	有機青油菜	黃芽排骨湯	低年級水果 保久乳	4.7	2.7	1.5	2.4	0.8	1	859
		白米+小米	肉角+馬鈴薯+南瓜+*奶粉	*蛋+木耳+洋蔥+毛豆仁	高麗菜+彩椒	黃豆芽+龍骨丁									
28	週三	糙米飯	香酥魚丁	奶皇包*1	肉末冬瓜	蚵白菜	肉骨茶湯		5.9	2.0	1.4	3.0			730
		白米+糙米	魚丁+地瓜薯條	奶皇包*1	冬瓜+絞肉	高麗菜+菇+肉骨茶包									
29	週四	培根蛋炒飯	京醬肉片	紅絲花椰	-	青江菜	紅豆紫米湯	中年級水果	5.0	2.1	1.5	2.4		1	718
		白米+玉米粒+*蛋+培根	肉片+洋蔥+小黃瓜	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	紅豆+紫米										
30	週五	胚芽飯	義式烤翅小腿*2	泡菜豆腐	海帶三絲	小葉薺菜	蕃茄洋蔥湯	高年級水果	4.4	2.2	1.4	2.3		1	669
		白米+胚芽米	翅小腿	板豆腐+泡菜	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	蕃茄+洋蔥+龍骨丁									
午餐供應豬肉原產地皆為台灣;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。															
本菜單標示「★」為本月新菜色。															
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。 本校中央廚房承攬廠商:統鮮美食股份有限公司															

◎營養補給站

雞肉煮熟帶血色的原因

一、肌紅蛋白



肌紅蛋白即使加熱至85度，仍有可能部分未從紅色轉至褐色。

二、骨髓中流出的血色與原因



1. 年輕肉雞生長極快，著重肌肉生長，骨質通常較為疏鬆、多孔且尚未完全鈣化。
2. 加熱時受熱膨脹會導致骨髓內的血紅素從骨髓中滲漏出來，導致骨頭與肉的接觸面形成血紅色，為正常現象。

如何分辨雞肉是否煮熟？



1. 顏色變化：受熱使蛋白質變性，從半透明粉紅轉為不透明的白色。
2. 質地檢查：容易撕開，即代表熟透。

資料來源：麗氏基金會食品營養專區、食力