

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀類 (g)	豆及 蛋內 (g)	蔬菜 (g)	肉類 (g)	油脂類 (g)	水產類 (g)	熱量	鈣含量
元旦放假																
1月2日	四	藜玉飯	地中海烤魚	白菜燴蛋	有機油江菜	蒲瓜枸杞湯	水果		4.1	2.2	1.9	2.1	1.0	632.0	143.8	
1月3日	五	特餐：中式炒飯	香滷豬排X1	魷魚干片	菠菜(青江菜)	薑絲海芽湯	水果		3.8	2.3	1.6	2.2	1.0	614.5	267.8	
1月6日	一	蔬食：味噌拌麵	香菇蒸蛋	關東煮	有機福山萵苣	枸杞黃瓜湯	水果		4.0	1.8	2.0	2.0	1.0	597.0	386.2	
1月7日	二	有機白飯	安東燉雞	紅椒高麗	有機小白菜	金瓜芽菜湯	水果	保久乳	4.1	2.0	2.0	1	2.0	1.0	767.0	347.2
1月8日	三	胚芽飯	照燒豬柳	蒜香四季	青江菜(蚵白菜)	柴魚蘿蔔湯	水果		4.0	2.0	2.1	2.0	1.0	612.5	163.8	
1月9日	四	紫米飯	香酥魚排X1	小瓜黑輪	有機山萵苣	番茄豆薯湯	水果		4.0	2.0	1.7	2.3	1.0	616.0	153.6	
1月10日	五	小米飯	蠔汁嫩雞	家常豆腐煲	本島萵苣(油菜)	肉骨茶湯	水果		4.0	2.2	1.8	2.0	1.0	618.0	142.3	
1月13日	一	芝麻飯	紅燒魚丁	彩蔬干絲	有機荷葉白菜	金菇南瓜湯	水果		4.1	2.2	1.8	2.0	1.0	625.0	286.5	
1月14日	二	有機白飯	香滷翅小腿X2	紅絲吻魚炒蛋	有機高麗菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.0	2.3	1.6	2.2	1.0	628.5	186.5	
1月15日	三	玉米飯	壽喜肉片	醬爆海根	青江菜(本島萵苣)	榨菜豆腐湯	水果		4.0	2.1	1.9	2.0	1.0	614.0	198.9	
1月16日	四	燕麥飯	豆皮嫩雞	玉米鮮蔬	有機菠菜	結頭魚丸湯	水果	豆漿	4.2	2.1	1.6	2.0	1.0	620.5	134.2	
1月17日	五	特餐：高麗鮮菇拌麵	蔥爆肉絲	烤鍋貼X2	油菜(小白菜)	紫菜湯	水果		4.1	2.1	1.8	2.1	1.0	623.0	125.2	
1月20日	一	地瓜飯	家鄉肉燥	開陽白菜	蚵白菜(青江菜)	黃金大骨湯	水果		4.1	2.0	2.0	2.1	1.0	621.5	342.5	
寒假																
2月11日	二	有機白飯	瓜仔肉燥	南瓜粉絲煲	有機蔬菜	結頭魚丸湯	水果		4.0	2.1	2.1	2.1	1.0	623.5	153.8	
2月12日	三	糙米飯	和風嫩雞	鮑菇海絲	福山萵苣(油菜)	羅宋湯	水果		4.1	2.0	2.1	2.0		559.5	128.2	
2月13日	四	小米飯	香酥魚排X1	雙菇炒蛋	有機蔬菜	當歸湯	水果	保久乳	4.0	2.2	1.5	1	2.3	714.0	346.2	
2月14日	五	紅藜飯	義香肉片	客家小炒	蚵白菜(油菜)	蘿蔔大骨湯	水果		4.0	2.3	1.6	2.0	1.0	619.5	356.2	
2月17日	一	特：麻醬拌麵	蒜香風味雞	烤雞塊X2	有機蔬菜	柴魚豆腐湯	水果		3.9	2.2	1.5	2.1	1.0	608.0	286.6	
2月18日	二	有機白飯	三杯鮮魚	高麗豆皮	有機蔬菜	香甜玉米湯	水果		4.1	2.1	1.8	2.0	1.0	618.5	147.2	
2月19日	三	玉米飯	菜脯雞	芹香干絲	青江菜(福山萵苣)	蒲瓜枸杞湯	水果		4.0	2.2	2.0	2.0	1.0	623.0	341.5	
2月20日	四	糙米飯	蒙古肉片	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	番茄如意湯	水果		4.0	2.0	2.1	2.0	1.0	612.5	153.2	
2月21日	五	紫米飯	泡菜年糕雞	日式蒸蛋	油菜(蚵白菜)	大滷湯	水果		4.1	2.3	1.6	2.0	1.0	626.5	124.3	
2月24日	一	麥片飯	香滷豬排X1	塔香海茸	有機蔬菜	金針金菇湯	水果	保久乳	4.0	2.0	1.8	1	2.0	1.0	755.0	354.6
2月25日	二	有機白飯	麻油雞	古早味滷白菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.1	2.0	2.1	1.0	621	165.3	
2月26日	三	五穀飯	奶香豬	鮮菇黃瓜	小白菜(福山萵苣)	山藥薏仁湯	水果		4.2	2.0	1.9	2.0	1.0	621.5	142.4	
2月27日	四	特：家常拌麵	味噌鮮魚	南瓜蒸蛋	有機蔬菜	綠豆地瓜湯(甜)	水果		4.3	2.3	1.8	2.0	1.0	645.5	288.5	

鈣質營養小知識

1. 鈣為組成身體骨骼及牙齒的主要成分
2. 適當的日照有助於維生素D的製造，幫助體內鈣質吸收
3. 維生素C也能幫助鈣質吸收，也促進膠原蛋白合成增進骨健康。
4. 從事適當的負重運動來增進骨質

根據國人膳食營養參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)

每日建議鈣攝取量
 4-6歲為600毫克
 7-9歲為800毫克
 10-12歲為1000毫克
 成人為1000毫克



本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用