



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全數根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
五	10/1	五	紫米燕麥飯	京醬排骨 <small>排骨小黃瓜洋蔥紅蘿蔔甜麵醬(煮)</small>	芙蓉絲瓜 <small>去皮絲瓜雞里肉絲金絲菇紅蘿蔔薑絲青蔥(煮)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐雞蛋金針菇木耳筍絲紅蘿蔔</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
六	10/4	一	香Q白飯 (蔬食日)	醬燒豆包絲 <small>炸豆包紅蘿蔔香菇蒜末(燒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋青蔥(炒)</small>	產銷履歷	紅豆地瓜湯 <small>紅豆地瓜</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/5	二	糙米飯	宮保雞丁 <small>雞丁四方豆干洋蔥紅蘿蔔青蔥絞蒜仁(煮)</small>	培根洋芋 <small>碎培根青豆仁馬鈴薯(煮)</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋薑絲大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	10/6	三	肉絲炒板條+蔥燒里肌肉+時令蔬菜+冬瓜蛤蜊湯					豆漿		5	2.5	2	2			678
			<small>板條香菇韭菜豆芽菜肉絲紅絲木耳紅蔥頭蝦皮(煮) 高麗菜豬柳青蔥木耳(燒) 時令蔬菜 冬瓜蛤蜊湯</small>					鋁箔豆漿								
	10/7	四	糙米飯	蒜香鹽酥雞 <small>雞丁蒜味粉(炸)</small>	魚香茄子 <small>絞肉茄子青蔥蒜辣豆瓣(煮)</small>	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 <small>酸菜肉絲薑絲</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1		798
10/8	五	海苔香鬆飯	蔥爆小管 <small>洋蔥小管木耳薑絲(煮)</small>	瓠瓜什錦 <small>扁蒲絞肉紅蘿蔔蝦皮蒜仁</small>	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔紅蘿蔔玉米米粥大骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738	
	10/11	一	節慶補假													0
七	10/12	二	糙米飯	照燒雞丁 <small>雞丁甜椒白芝麻蒜仁(煮)</small>	豆干炒菜脯 <small>小豆乾丁碎菜脯絞肉杏鮑菇豆豉(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲</small>		5	2.5	2	2				678
	10/13	三	口袋潤餅(醬燒豬柳+花生粉)+咖哩時蔬+芋頭米粉湯					豆漿		5	2.5	2	2			678
			<small>口袋潤餅豬柳豆干片洋蔥小黃瓜絲蒜末(炒)花生粉 芋頭米粉絞肉韭菜乾香菇油蔥絞蒜仁(煮) 燒豆干紅蘿蔔</small>					鋁箔豆漿								
	10/14	四	糙米飯	茄汁魚丁 <small>金日鱸魚丁洋蔥毛豆仁大蕃茄茄醬(煮)</small>	回鍋高麗菜 <small>五花肉高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 <small>大黃瓜虱目魚丸芹菜</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1		763
	10/15	五	藜麥飯	木瓜燉肉 <small>木瓜肉丁紅蘿蔔薑片(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738
八	10/18	一	香Q白飯 (蔬食日)	麻婆豆腐 <small>豆腐玉米粒青蔥蒜仁辣豆瓣(煮)</small>	海芽鮮菇炒蛋 <small>海帶芽金針菇香菇雞蛋青蔥(炒)</small>	產銷履歷	綠豆粉粿湯 <small>綠豆小粉粿</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738
	10/19	二	糙米飯	咖哩雞 <small>雞丁馬鈴薯紅蘿蔔咖哩粉(煮)</small>	花生麵筋 <small>生花生香蒜麵筋(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜大骨薑絲</small>		5	2.5	2	2				678
	10/20	三	鍋燒烏龍湯麵(湯)+蜜汁肉+什錦花椰					豆漿		5	2.5	2	2			678
			<small>肉絲豆皮雞蛋紅蘿蔔魚板絲高麗菜香菇(煮)</small>				<small>肉絲地瓜白芝麻(煮)</small>	<small>白蘿蔔紅蘿蔔木耳</small>	鋁箔豆漿							
	10/21	四	糙米飯	酸菜鴨 <small>酸菜鴨丁薑片(煮)</small>	客家小炒 <small>豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶 <small>白蘿蔔排骨蒜仁肉骨茶包</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1		798
	10/22	五	藜麥飯	打拋豬 <small>絞肉洋蔥番茄毛豆蒜末九層塔(煮)</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜紅蘿蔔木耳肉絲(煮)</small>	有機蔬菜	山藥排骨湯 <small>枸杞山藥排骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738
	10/25	一	香Q白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 <small>豆腐洋蔥玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>	蔥花炒蛋 <small>雞蛋青蔥洋蔥(炒)</small>	產銷履歷	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738
九	10/26	二	糙米飯	麻油雞丁 <small>雞丁米血丁高麗菜豆皮捲薑片(煮)</small>	紅燒麵輪 <small>白蘿蔔紅蘿蔔麵輪香菇蒜末(燒)</small>	有機蔬菜	瓠瓜雞湯 <small>扁蒲雞丁香菇</small>		5	2.5	2	2				678
	10/27	三	芋頭瘦肉粥+豆豉排骨+時令蔬菜+造型包					豆漿		5	2.5	2	2			678
			<small>白米芋頭乾香菇絞肉蝦米芹菜絞蒜仁(煮)</small>				<small>排骨冬瓜洋蔥豆豉蔥蒜辣椒(煮) 時令蔬菜</small>	造型包	鋁箔豆漿							
	10/28	四	糙米飯	虱目魚排 <small>虱目魚排(炸)</small>	絲瓜鴻喜菇 <small>去皮絲瓜雞蛋鴻喜菇紅蘿蔔木耳(煮)</small>	有機蔬菜	刈薯排骨湯 <small>刈薯排骨薑絲</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1		763
	10/29	五	地瓜飯	花生豬腳 <small>花生豬腳肉丁蒜末(煮)</small>	芝麻海根 <small>海根豆干片肉絲芹菜紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜白蘿蔔貢片大骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1			738

正確減肥方法

肥胖的發生主要是因為個體攝取的熱量高於身體消耗的熱量，因此，最重要的秘訣就是「三分靠運動，七分靠飲食」，詳如下：

- 一、多喝水，不喝飲料。
- 二、規律進食。
- 三、蔬菜天天有。
- 四、每日腹部鍛煉。
- 五、簡單清淡飲食最健康。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

本校一律使用國產豬肉

食材供應商：軒泰食品有限公司