

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	點心	飲料	茶點	甜點	其他
2	一	地瓜飯 白米、地瓜	燒肉排 豬排-塊	燒烤醬龍鳳腿 雞腿(三統)、玉米-塊	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	山藥雞湯 雞肉、山藥、薑仁	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
3	二	五穀飯 白米、五穀米	香滷蘭花干 蘭花干-油	筍香炒蛋 竹筍、雞蛋、蔥-炒	豆皮蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳、豆皮-煮	玉米濃湯 玉米、雞骨、洋芋、雞蛋	保久乳	5.6	2.5	2	2.3	733
4	三	白飯 白米	乾燒肉柳 豬肉、洋蔥、芝麻-煮	板栗燒雞 雞肉、紅蘿蔔、栗子-塊	芹香芽菜 豆芽、韭菜、芹-炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.5	2.6	1.9	2.6	745
5	四	雜糧飯 白米、雜糧	麻油菇菇雞 雞肉、鮮菇、紅薑-煮	莎莎醬黃金魚蛋 魚蛋、番茄、洋蔥、洋香菜-煮	醬爆條豆段 條豆、豆豉、紅蘿蔔-炒	冬瓜龍骨湯 冬瓜、海帶、枸杞	水果	5.6	2.5	2	2.3	733
6	五	紫米飯 白米、紫米	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、味噌-煮	毛豆玉米 玉米、毛豆、絞肉、紅蘿蔔-煮	螞蟻上樹 高麗、粉絲、絞肉、紅蘿蔔-炒	金菇海芽湯 金針菇、海芽、肉桂		5.7	2.4	2	2.4	737
9	一	金沙蝦仁炒飯 白米、玉米、絞肉、蘿蔔、雞蛋、蝦仁	焦糖滷翅 三鮮雞翅-油	鍋貼 鍋貼(三統)-炸 每人2個	塔香海根 海根、紅蘿蔔、九層塔-炒	酸辣湯 肉絲、豆腐、竹筍、木耳、雞蛋	優酪乳	5.6	2.3	1.9	2.3	716
10	二	紅藜飯 白米、紅藜	紅燒豬腩 豬肉、蘿蔔-塊	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	木耳鮮筍 竹筍、肉絲、紅蘿蔔、木耳-炒	味噌湯 豆腐、味噌	水果	5.5	2.3	2	2.6	725
11	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、香菇、九層塔-塊	梅干肉片 豬肉片、梅乾菜、筍-煮	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳-炒	藥燉排骨湯 洋芋、海帶、當歸、紅薑		5.6	2.5	2	2.5	742
12	四	薏仁飯 糙米、薏仁	京醬肉排 豬排-塊	茄汁鵝蛋 鵝蛋、番茄、洋蔥-煮	開陽時瓜 青木瓜、鮮菇、蔬菜、蝦仁-煮	結菜雞湯 結菜、雞肉	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
13	五	糙米飯 白米、糙米	和風雞丁 雞肉、洋蔥、毛豆-塊	蔥燒凍腐 凍豆腐、絞肉、青蔥-塊	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青蔥蛋花湯 青蔥、雞蛋、蔬菜		5.5	2.4	2	2.3	719
16	一	芝麻飯 白米、芝麻	冬瓜燜肉 豬肉、冬瓜-煮	洋蔥紅絲蛋 洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、青豆-炒	菇炒結菜 結菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	酸菜鴨湯 酸菜、鴨肉、榨菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
17	二	白醬蘑菇義大利麵 麵、洋芋、玉米、雞肉、鮑菇	烤醬玉米雞 雞肉、玉米、洋蔥-煮	洋芋薯餅 洋芋薯餅-炸 每人3個	白菜滷 大白菜、腐皮、蘿蔔、木耳-煮	金菇筍片湯 竹筍、金針菇、肉絲	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.3	728
18	三	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁燴肉角 肉角、番茄、毛豆-塊	腰果雞丁 雞肉、小黃瓜、蔬菜-塊	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-煮	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、香菇、麵		5.6	2.2	2	2.5	728
19	四	小米飯 白米、小米	拿坡里烤雞腿 雞腿-烤	海結燒肉 絞肉、海結、紅蘿蔔-煮	鹹蛋粉絲煲 高麗菜、粉絲、雞蛋、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、絞肉、雞蛋	水果	5.5	2.4	2	2.6	732
20	五	白飯 白米	蒜香豆豉炆豬 豬肉、竹筍、蔬菜、豆豉-塊	咖哩雞肉丸 洋芋、雞肉丸、紅蘿蔔-煮	芹香海草 海草、芹菜、薑絲-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、高麗、紫菜		5.8	2.3	1.8	2.3	727
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜煲雞 雞肉、南瓜、枸杞-塊	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-塊	黃瓜金菇 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮	芋珠排骨湯 蘿蔔、海帶、芹菜	鮮奶	5.5	2.5	2	2.3	726
24	二	紅豆飯 白米、紅豆	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋-煮	滷蛋拼盤 雞蛋(X1)、蘿蔔、豆干-油	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
25	三	白飯 白米	醬燒雞丁 雞肉、西洋、蘿蔔-塊	蔥爆肉羹 肉羹(三統)、洋蔥、蔥-炒	芋香白菜 白菜、芋頭、紅蘿蔔-塊	洋芋龍骨湯 洋芋、海帶、薑仁		5.5	2.6	2	2.6	747
26	四	麻油鮮菇油飯 白米、糙米、肉桂、香菇	蠔汁豬排 豬排-塊	炸柳葉魚 柳葉魚-炸 每人2條	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-油	味噌蛋花湯 海草、雞蛋、味噌	水果	5.5	2.3	1.9	2.4	713
27	五	胚芽飯 白米、胚芽	檸檬翅小腿 翅小腿、檸檬汁-塊 每人2隻	柚醬豬肉 豬肉、鮑菇、柚子醬-煮	韭香豆菜 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	肉骨茶湯 高麗、枸杞、海帶、肉骨茶包		5.5	2.5	2.1	2.3	728
30	一	白飯 白米	番茄打拋肉 雞肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	芝麻照燒雞 雞肉、蘿蔔、芝麻-塊	炒結頭菜 結頭菜、肉絲-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	5.5	2.4	2	2.3	719

護眼大作戰



保護眼睛的食材們：

維生素A



胡蘿蔔素



葉黃素



花青素



DHA



眼睛休息不忘記！

- 望遠休息，看6公尺以外遠方景物
- 看電視時間不過長，一天不超過1小時
- 適度的光線照明，檯燈應放在非慣用手前
- 下課走出教室，不面對書本
- 睡眠要充足，多到戶外活動
- 常到青山綠水，享受大自然
- 觀察野外動物或植物