

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜	水果	水果	水果	水果
2	一	白飯	爆炒雞丁	酢醬肉燥	紅蔥炒豆	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	香菇乳	6.4	2.5	2.2	2.7			812
校慶補假		白米-蒸	雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、蔥-炒	豆干、豬肉、洋蔥、香菇-煮	豆段、豆薯-炒		紅白蘿蔔、芹菜								
3	二	日式炒烏龍麵	虱目魚排X1	蒸蛋	蔬炒扁蒲	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.2	2.5	2.7	2.7	1		801
		麵、豬肉、鮮蔬-炒	魚排-燒	雞蛋-蒸	扁蒲、紅蘿蔔、香菇-炒		冬瓜、薑								
5	四	芝麻飯	白醬奶香豬	麥克雞塊X2	蝦香甘藍	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	5.4	2.5	2.4	2.6	1		803
		白米、芝麻-蒸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	雞塊-烤	高麗菜、木耳、蝦皮-炒		馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋								
8	日	Mother's Day『母親節快樂』! Mother's Day													
9	一	海苔香鬆飯	照燒豬排X1	菜脯蛋	雜菜粉絲	履歷蔬菜	柴魚豆腐湯	水果	5.6	2.5	2.4	2.3	1		803
		【附香鬆包】	豬排-燒	雞蛋、洋蔥、菜脯-炒	豆芽菜、冬粉、鮮蔬、韭菜-炒		豆腐、柴魚、味噌								
10	二	白飯	咖哩洋芋	黑輪棒X1	紅片鮮瓜	有機蔬菜	芙蓉玉米湯	保久乳	5.5	2.4	2.5	2.6			745
蔬食日		白米-蒸	馬鈴薯、鮮蔬-煮	黑輪棒-烤	冬瓜、紅蘿蔔-炒		玉米、雞蛋								
12	四	白飯	親子丼	海苔脆薯X4	嫩汁白菜	履歷蔬菜	海芽湯	水果	5.3	2.5	2.4	2.6	1		796
		白米-蒸	雞丁、雞蛋、洋蔥-燴	馬鈴薯-烤	大白菜、南瓜、豆包絲、鮮蔬-煮		海帶芽、鮮蔬								
16	一	白飯	鹹酥雞X4	紅蘿蔔炒蛋	香芹海絲	履歷蔬菜	田園蔬菜湯	鮮奶	5.4	2.5	2.5	2.8			754
		白米-蒸	雞肉、豆段-炸	雞蛋、紅蘿蔔-炒	海帶絲、白干絲、芹菜-炒		南瓜、鮮蔬								
17	二	義式奶香義大利麵	烤小雞腿X2	海鮮捲X1	脆炒花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	1		810
		麵、洋蔥、豬絞肉、鮮蔬-煮	翅小腿-烤	花枝捲-烤	花椰菜、鮮蔬-炒		玉米、鮮蔬、雞蛋								
19	四	雜糧飯	南洋咖哩豬	香燒蘭花干	蛋酥高麗	履歷蔬菜	白玉雞湯	水果	5.5	2.5	2.2	2.6	1		805
		白米、雜糧米-蒸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	紅蘿蔔、蘭花干-燒	高麗菜、鮮蔬、蛋酥-炒		蘿蔔、雞肉								
23	一	醬香肉絲炒飯	叉燒肉條X4	黑糖小饅頭X1	鐵板銀芽	履歷蔬菜	油腐味噌湯	水果	5.7	2.5	2.1	2.7	1		821
		白米、豬肉、洋蔥、鮮蔬	豬肉條-燒	黑糖小饅頭-蒸	豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒		油豆腐、柴魚、味噌								
24	二	白飯	嫩烤雞翅X1	滷味拼盤	香菇甘藍	有機蔬菜	鮮瓜煲湯	豆漿	5.4	2.5	2.3	2.4			731
		白米-蒸	雞翅-烤	四分干、鮮蔬、豆皮結-油	高麗菜、香菇-炒		冬瓜、鮮蔬								
26	四	白飯	蘑菇醬爆雞	佃煮洋芋	清炒扁蒲	履歷蔬菜	竹筍排骨湯	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	1		792
		白米-蒸	雞肉、蘑菇-炒	馬鈴薯、鮮蔬-煮	扁蒲、木耳-炒		筍、豬肉								
30	一	白飯	糖醋雞球	麻婆豆腐	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	黑豆奶	5.4	2.5	2.2	2.4			729
		白米-蒸	雞肉、紅蘿蔔-燒	豆腐、豬肉、洋蔥-煮	冬瓜、鮮蔬、麵輪絲-煮		榨菜、豬肉								
31	二	大麥飯	蔥炒肉柳	嫩汁獅子頭	開陽高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.4	2.5	2.4	1		796
		白米、大麥-蒸	豬肉、洋蔥-炒	大白菜、獅子頭、鮮蔬、豆包絲-煮	高麗菜、木耳、蝦皮-炒		雞蛋、玉米								

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞明鹽酸等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！

# 健康油你決定



## 油脂小知識

1. 油脂可分為飽和及不飽和脂肪
2. 飽和脂肪含量高的油脂，對心血管健康較為不利。例如：牛油、豬油、椰子油等
3. 不飽和脂肪含量高的油脂，以低溫烹調較佳，對健康較無負擔。例如：橄欖油、葵花油、大豆油等
4. 堅果類是好的油脂來源除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質…等營養

