



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鈉
1	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔-炒	絞肉嫩腐 豆腐、豬絞肉、洋葱-煮	彩蔬甘藍 高麗菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	優酪乳	5.6	2.3	2.2	2.6		737	250	760
2	二	白飯 白米-蒸	★排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	三杯海根 海帶根、鮮蔬、九層塔-炒	裙帶味噌湯 海帶芽、柴魚片、味噌	水果	5.7	2.3	2.1	3	1	819	255	755
4	四	古早味肉鬆蓋飯 白米、肉鬆-蒸	鮮嫩魚排 魚排-燒	花枝丸X2 花枝丸-烤	燴炒白菜 大白菜、木耳-炒	巧達濃湯 紅蘿蔔、雞蛋、洋葱、奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800	260	755
8	一	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	香甜粟米 玉米粒、紅蘿蔔、茼蒿、青豆-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包絲、鮮蔬-炒	菇菇煲湯 菇、鮮蔬	水果	5.7	2.3	2.2	2.8	1	813	250	760
9	二	海苔香鬆飯 白米(附海苔香鬆包)-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	四喜烤麩 烤麩、木耳、紅蘿蔔、毛豆-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	保久乳	5.8	2.3	2.1	2.5		744	260	770
11	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	義式白醬雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	★黑輪棒X1 黑輪-炸	紅燒冬瓜 冬瓜、鮑輪、杏鮑菇-煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.7	1	816	255	775
15	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	親子丼 雞肉、雞蛋、洋葱-煮	滷味拼盤 四分干、菇、海帶結-油	燴炒薯片 豆薯、木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、洋葱	優酪乳	5.5	2.5	2.2	2.4		736	245	775
16	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、香菇、花瓜-煮	雞肉堡X1 卜蜂象香雞肉堡-烤	佃煮洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆-煮	黃瓜嫩雞湯 大黃瓜、雞肉	水果	5.8	2.3	2.2	2.8	1	820	255	765
18	四	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	南洋咖哩豬 豬肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	沙茶煸四季 豆段、紅蘿蔔、沙茶-炒	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、茼蒿、柴魚片	水果	5.7	2.4	2.1	2.8	1	818	255	765
22	一	白飯 白米-蒸	薑燒肉片 豬肉、薑-煮	香嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	紅片花椰 白、綠花椰菜、紅蘿蔔-炒	味噌湯 豆腐、洋葱、柴魚片、味噌	水果	5.8	2.5	2.2	2.8	1	835	255	770
23	二	野菇肉醬義大利麵 義大利麵、玉米、紅蘿蔔、杏鮑菇、蘑菇、豬絞肉-煮	★鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	海苔薯辦X2 馬鈴薯-烤	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	豆漿	5.6	2.3	2.1	3		752	260	765
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	蜜汁醬燒雞翅X1 三節雞翅-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	1	795	255	760
29	一	芝麻飯 白米、芝麻-蒸	壽喜燒雞丁 雞肉、洋葱-煮	粉紅味噌關東煮 蘿蔔、凍豆腐、海帶結-煮	木耳扁蒲 蒲瓜、木耳、蝦皮-炒	玉米蛋花湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	優酪乳	5.6	2.3	2.2	2.5		732	255	760
30	二	白飯 白米-蒸	照燒魚排 魚排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	雜菜粉絲 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.8	2.3	2.3	2.6	1	813	255	760

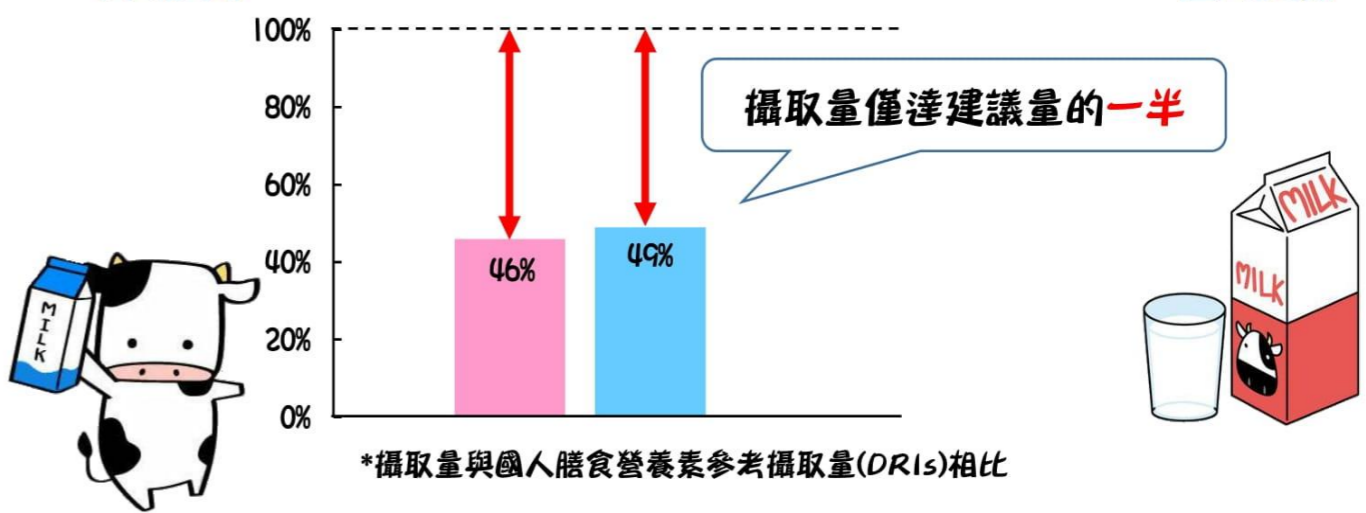
一本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用-!  
過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品



# 每天早晚一杯奶 鈣質充足好處多



## 國小學童鈣質攝取現況



## 我有乳糖不耐症怎麼辦？

1. 有乳糖不耐症的話，可先由**少量**攝取乳品類開始適應，**或是選擇發酵乳製品**，經由乳酸菌消化乳糖，進而減少乳糖不耐的狀況。
2. 以鮮乳為例，一份大約為一杯240毫升的鮮乳，**一天建議要喝2杯**，另外這些乳製品也相當於一杯鮮乳哦！



起司2片  
約45公克



無糖優格  
210公克



無糖優酪乳一杯  
240毫升