



\*草單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：黃詠怡（營養字第 3906 號）

期	期	土質	土采	副采	新	養	雜	種	蛋	肉	菜	脂	量
---	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
3	一	【焗烤】 白醬肉茸 筆尖麵 <small>雞、玉米、蔬菜、豬肉、◎起司</small>	爆炒肉柳 <small>豬肉、金針花、蔬菜、炒</small>	▲★ 麥克雞塊 ×3 <small>雞塊(雞肉製品)×3、炸【大成】</small>	有機小白菜	一甜一 珍珠花豆奶 <small>珍珠、花豆、◎奶粉</small>		5.7	2.4	2.1	2.2	731	
4	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	★ 炸雞腿×1 <small>帶骨雞腿×1、炸</small>	杏仁玉米蛋 <small>◎雞蛋、玉米、蔬菜、◎杏仁片、炒</small>	有機黑葉白菜	西式濃湯 <small>洋芋、蔬菜、◎雞蛋</small>	水果	5.6	2.4	2.2	2.4	735	
5	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	南瓜燒豬 <small>豬肉、南瓜、燒</small>	茄汁雞茸油腐 <small>油豆腐、雞絞肉、蔬菜、煮</small>	標章蔬菜 (深綠)	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜、蔬菜</small>		5.7	2.4	2.2	2.3	738	
6	四	白飯 <small>白米</small>	鮮菇溜雞 <small>帶骨雞肉、蘿蔔、鮮菇、燒</small>	肉茸蒸蛋 <small>◎雞蛋、蔬菜、絞肉、蒸</small>	有機味美菜	紫香味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、◎柴魚片</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
7	五	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	芝香肉排×1 <small>豬排×1、◎芝麻、燒</small>	▲紅燒獅子頭×1 <small>獅子頭(豬肉製品)×1、蔬菜、燒【三統】</small>	標章蔬菜 (深綠)	立冬 麻油雞湯 <small>高麗菜、帶骨雞肉、凍豆腐</small>		5.5	2.5	2.1	2.3	729	
10	一	白飯 <small>白米</small>	醃醃腿排×1 <small>帶骨雞排×1、滷</small>	砂鍋肉片煲 <small>大白菜、豬肉、豆皮、煮</small>	有機青江菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、蔬菜</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731	
11	二	大麥仁有機飯 <small>有機白米、大麥仁</small>	義式茄燒豬 <small>豬肉、番茄、洋蔥、燒</small>	★炸 雞米花×3 <small>帶骨雞肉×3、炸</small>	有機小白菜	一甜一 綠豆湯 <small>綠豆、燕麥</small>	水果	5.7	2.5	2	2.3	740	
12	三	芝麻飯 <small>白米、◎芝麻</small>	照燒雞 <small>帶骨雞肉、豆萵、蔬菜、煮</small>	▲京醬 福州丸×1 <small>福州丸(豬肉製品)×1、絞肉、蔬菜、燒【三統】</small>	標章蔬菜 (深綠)	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
13	四	金瓜 炒雙粉 <small>米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜</small>	嫩汁肉排×1 <small>帶骨豬排×1、烤</small>	關東佃煮雞 <small>帶骨雞肉、蘿蔔、蔬菜、煮</small>	有機白松菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、排骨</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
14	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	蒲燒魚×1 <small>◎魚排×1、蔬菜、蒸</small>	泡菜炒蛋 <small>◎雞蛋、自製泡菜、竹筍、毛豆、炒</small>	標章蔬菜 (深綠)	小鱼味噌湯 <small>豆腐、蔬菜、◎小鱼乾</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
17	一	校慶補假											
18	二	雜糧有機飯 <small>有機白米、雜糧米</small>	韓式年糕雞 <small>帶骨雞肉、年糕、蔬菜、炒</small>	▲ 黑輪棒×1 <small>◎黑輪棒(魚漿製品)×1、蔬菜、燒【三統】</small>	有機青松菜+ 有機杏鮑菇	味噌蛋花湯 <small>豆腐、◎雞蛋、蔬菜</small>	水果	5.7	2.3	2	2.3	725	
19	三	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	馬鈴薯燉豬 <small>豬肉、洋芋、燒</small>	柴魚蘿蔔雞 <small>蘿蔔、帶骨雞肉、玉米筍、煮</small>	標章蔬菜 (深綠)	竹筍雞湯 <small>竹筍、帶骨雞肉、金針菇</small>		5.7	2.4	2.2	2.3	738	
20	四	海苔 香鬆蓋飯 <small>白米、◎海苔香鬆</small>	茶葉蛋×1 <small>◎帶殼雞蛋×1、茶包、滷</small>	家常豆腐 <small>豆腐、鮮菇、蔬菜、燒</small>	有機小松菜	一甜一 芋香奶露 <small>芋頭、西谷米、◎奶粉</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	726	
21	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	梅菜扣肉 <small>豬肉、醃梅、梅菜、煮</small>	▲★ 雞堡肉排×1 <small>雞堡肉排(雞肉製品)×1、炸【大成】</small>	標章蔬菜 (深綠)	油腐細粉湯 <small>米粉、油豆腐、芋頭、蔬菜</small>		5.6	2.5	2.2	2.4	743	
24	一	鹹豬肉炸醬 乾拌麵 <small>麵、洋蔥、豬肉、豆干、蔬菜</small>	燒烤 翅小腿×2 <small>帶骨翅小腿×2、烤</small>	▲ 椒鹽甜不辣 <small>◎甜不辣(魚漿製品)、蔬菜、炒【三統】</small>	有機山萵蒿	韓式大醬湯 <small>豆腐、鮑菇、豬肉</small>	履歷 豆奶	5.6	2.3	2.1	2.4	725	
25	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩魚 <small>◎魚肉、洋芋、蘿蔔、煮</small>	▲★ 鍋貼×2 <small>鍋貼(豬肉、麵粉製品)×2、炸【三統】</small>	有機味美菜	白玉雞湯 <small>蘿蔔、帶骨雞肉</small>	水果	5.7	2.4	2	2.3	733	
26	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	香草奶香雞 <small>帶骨雞肉、南瓜、香草、燒</small>	泰式打拋豬 <small>豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔、煮</small>	標章蔬菜 (深綠)	金針排骨湯 <small>金針花、排骨、蔬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740	
27	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	飄香里肌排×1 <small>帶骨豬排×1、烤</small>	紅藜鮮蔬炒蛋 <small>◎雞蛋、高麗菜、蔬菜、紅藜、炒</small>	有機荷葉白菜	鮮瓜 薏仁雞湯 <small>鮮瓜、帶骨雞肉、洋薏仁</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
28	五	白飯 <small>白米</small>	肉骨茶燒雞 <small>帶骨雞肉、洋蔥、鮮菇、燒</small>	沙茶鮮魷小炒 <small>竹筍、豆干、◎魷魚、肉絲、炒</small>	標章蔬菜 (深綠)	俄式 扁豆濃湯 <small>洋芋、洋蔥、豬肉、蔬菜、扁豆</small>		5.6	2.4	2	2.4	730	
		主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)						
重豆製品		魚肉種類	豬肉	帶骨雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材		調理加工品		★油作品		麵類
1次		2次	9次	8次	19次	13次	13次		2次		5次		3次

少鹽

聰明攝取6大類食物

少糖

少油

# 營養健康 作伙來

我的

健康餐盤



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)  
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



豆魚蛋肉  
一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製  
全穀雜糧之主食



臺北市衛生局  
Department of Health, Taipei City Government



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



廣告