

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	香Q白飯 〈白米〉	洋芋燉肉(煮) 〈馬鈴薯 肉角 紅蘿蔔 味醃〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海芽 雞蛋〉	水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5
3	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保雞丁(煮) 〈雞丁 豆干丁 小黃瓜〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 米血糕 黑輪〉	有機蔬菜	竹筍排骨湯(煮) 〈竹筍 排骨 紅蘿蔔〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
4	三	什錦肉絲炒麵(煮)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+冬瓜雞湯(煮) 〈油麵 洋葱 肉絲 高麗菜 青蔥〉〈雞排〉〈應青〉〈冬瓜 雞肉〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒肉絲(炒) 〈肉絲 木耳 洋葱〉	小魚干片(煮) 〈豆干片 小魚 豆豉 甜椒〉	應青	蘿蔔海根湯(煮) 〈白蘿蔔 海帶根〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
6	五	薏仁飯 〈洋薏仁 白米〉	義式馬鈴薯炒蛋(炒) 〈雞蛋 馬鈴薯 番茄 義大利香料〉	綜合滷味(煮) 〈豆干 角塊 醃菜〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
9	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉	蔥燒油腐(煮) 〈油腐 肉角 鮮菇 紅蔥頭〉	應青	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米 排骨〉	水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5
10	二	包中餐:肉包*1(蒸)+肉粽*1(蒸)+滷大排*1(滷)+有機蔬菜(炒)+及第好彩頭湯(煮) 〈肉包〉〈肉粽〉〈滷大排〉〈有機蔬菜〉〈肉片 魚羹 薏仁 紅白蘿蔔〉						5	2.7	1.5	0	2.6	0	707
11	三	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式燉雞(煮) 〈雞丁 番茄 洋葱 馬鈴薯 義大利香料〉	螞蟥上樹(炒) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	咕咾肉(煮) 〈肉角 青椒 洋葱〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 番茄〉	麵腸炒時蔬(炒) 〈麵腸 紅蘿蔔 花椰菜〉	應青	冬瓜粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 粉圓 米苔目〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
16	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 攪花瓜 碎干丁 紅蔥頭〉	玉米四色(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 豆腐 雞蛋〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
17	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 雞蛋〉	五香海帶絲(炒) 〈海帶絲 肉絲 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮) 〈豆腐 木耳 筍絲 紅蘿蔔〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
18	三	炸醬麵(煮)+鹽酥雞丁(炸)+應青(炒)+蘿蔔排骨湯(煮) 〈麵條 碎干丁 絞肉 三色丁 甜麵醬〉〈雞丁 地瓜〉〈應青〉〈白蘿蔔 排骨〉						4.1	2.6	1.5	0	3	0	654.5
19	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	壽喜燒肉片(煮) 〈肉片 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱〉	小瓜黑輪(炒) 〈小黃瓜 黑輪〉	應青	冬瓜魚丸湯(煮) 〈冬瓜 魚丸〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	五	香Q白飯 〈白米〉	玉米蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 玉米粒 三色丁〉	三杯鮑菇干丁(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 九層塔 薑〉	應青	仙草QQ湯(煮) 〈仙草 QQ〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
23	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 魚丸 紅蘿蔔〉	應青	泡菜豆腐湯(煮) 〈豆腐 高麗菜 肉片 泡菜〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
24	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋葱 番茄 檸檬汁〉	銀芽三絲(煮) 〈豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲〉	有機蔬菜	蔬菜味噌湯(煮) 〈大白菜 木耳 肉片 油片絲〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
25	三	麵線糊(煮)+炸魚片*1(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈白米 絞肉 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋〉〈大排〉〈應青〉〈芝麻包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
26	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	京醬肉絲(煮) 〈肉絲 洋葱 小黃瓜 青蔥〉	燴鮮筍絲(煮) 〈鮮筍 金針菇 紅蘿蔔〉	應青	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
27	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	蔥花炒蛋(炒) 〈雞蛋 青蔥 洋葱〉	花菜百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
30	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味滷肉(煮) 〈肉角 四角油腐〉	時蔬咖哩(煮) 〈花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	應青	玉米排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉	水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋雞丁(炒) 〈雞丁 蕃茄 青椒〉	香腸干丁(煮) 〈香腸 豆干 香腸片 三色丁〉	有機蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
- *廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

黑木耳花青素抗氧化 心血管的好朋友

人體在代謝的過程中，會產生自由基，如果不能清除，會造成身體器官過度氧化，因而受損衰老。而最好的天然抗氧化劑，就是花青素，在我們日常的食材裡，就以紫黑色的蔬果含量最多，水果裡的葡萄，漿果中的藍莓、桑椹，都是很好的營養來源。而菜餚中常見的配菜黑木耳，也是極具有代表性的一種，吃起來爽脆可口，熱量又低，營養更是不輸其他蔬果。

木耳，外型真的長的像軟軟的耳朵，是一種食用菌，野生種會生長在樹幹、木頭上，因此早期人工栽培也是將菌種植在椴木上，隨著技術改良進步，栽培方法也越來越多元。臺灣的木耳產區集中在嘉義縣中埔鄉，全年皆能生產，產量幾乎占了全臺七成。農友研發的太空包栽培法，以木屑混合天然的黃豆米糠等作為養份，讓木耳的產量與品質都更為提升。

生鮮木耳水分多，為了讓保存期更長，通常會做成乾木耳，食用前再用水泡發。常見的品種有外型小而皺的川耳、一面白一面黑的紅木耳，以及一面白一面暗紅的臺灣原生種黑木耳。前兩種以往大多進口，所以較少看到新鮮的成品，現在臺灣也有人栽培。口感上，川耳薄脆，紅木耳則為硬脆，臺灣黑木耳則是軟Q滑嫩，就看大家各自的喜好。

黑木耳也被視為養生的好食材，它含有豐富的蛋白質、鐵、鈣、維生素B2、胺基酸，每100克就有6.5克膳食纖維，以及特殊的植物膠原，都能促進腸道蠕動，更含有可增強免疫力的多醣體。它能降低血液黏稠度，有抑制血小板凝結的活血作用，有助降低罹患心血管疾病的風險，被稱為食品中的阿司匹靈。不過也因為它會讓凝血速度變慢，如果有出血性的治療時要避免食用。

挑選生鮮木耳，要看起來完整平滑而且具有光澤與彈性，摸起來不要有軟爛或破損；乾木耳則是乾而輕，可以聞一下味道，如果有加料通常會有怪味，泡發後膨脹度大的較好。近來很流行的黑木耳露，自製其實很容易，把黑木耳用果汁機打碎，隨意添加枸杞、紅棗或黑糖熬煮，會變得濃稠可口，被視為植物性燕窩呢！資料來源:農業兒童網

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	香Q白飯 〈白米〉	洋芋燒麵輪(煮) 〈馬鈴薯 麵輪 紅蘿蔔 味醃〉	白菜滷(煮) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海芽 雞蛋〉	水果	4.1	2.5	1.6	1	2.7	0	696
3	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保雙拼(煮) 〈皮蛋 豆干丁 小黃瓜〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米 油豆腐〉	有機蔬菜	竹筍素排骨湯(煮) 〈竹筍 素排骨 紅蘿蔔〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
4	三	什錦炒麵(煮)+黑胡椒素排*1(炸)+應青(炒)+冬瓜枸杞湯(煮) 〈油麵 油片絲 紅蘿蔔 高麗菜〉〈黑胡椒素排〉〈應青〉〈冬瓜 枸杞〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
5	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	黑胡椒素柳條(炒) 〈豆包絲 木耳〉	豆豉干片(煮) 〈豆干片 豆豉 甜椒〉	應青	蘿蔔海根湯(煮) 〈白蘿蔔 海帶根〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
6	五	薏仁飯 〈洋薏仁 白米〉	義式馬鈴薯炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄 馬鈴薯〉	綜合滷味(煮) 〈豆干 角塊 醃菜〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629
9	一	香Q白飯 〈白米〉	咖哩毛豆(煮) 〈毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	醬燒油腐(煮) 〈油豆腐 鮮菇〉	應青	玉穗素羊肉湯(煮) 〈玉米 素羊肉〉	水果	4.1	2.6	1.5	1	2.7	0	701
10	二	包中餐:菜包*1(蒸)+素粽*1(蒸)+手工蔬菜捲*1(炸)+有機蔬菜(炒)+及第好彩頭湯(煮) 〈菜包〉〈素粽〉〈生豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 素蜜鴨〉〈有機蔬菜〉〈角螺 素羹 薏仁 紅白蘿蔔〉						5	2.7	1.5	0	2.6	0	707
11	三	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式烤魷(煮) 〈烤魷 番茄 馬鈴薯〉	螞蟥上樹(炒) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 角螺〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	咕咾素肉(煮) 〈素肉塊 青椒 玉米粒〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁〉	應青	素肉骨茶湯(煮) 〈白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
13	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	番茄炒蛋(炒) 〈雞蛋 番茄〉	麵腸炒時蔬(炒) 〈麵腸 紅蘿蔔 花椰菜〉	應青	冬瓜粉圓湯(煮) 〈冬瓜糖 粉圓 米苔目〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
16	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈攪花瓜 碎干丁〉	玉米四色(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 三色丁〉	應青	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 豆腐 雞蛋〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
17	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	炒時蔬(炒) 〈竹筍 胡蘿蔔 鮮菇 素蜜鴨〉	五香海帶絲(炒) 〈海帶絲 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮) 〈豆腐 木耳 筍絲 紅蘿蔔〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
18	三	炸醬麵(煮)+鹽酥素雞丁(炸)+應青(炒)+蘿蔔素排骨湯(煮) 〈麵條 碎干丁 三色丁 甜麵醬〉〈素雞丁 地瓜〉〈應青〉〈白蘿蔔 素排骨〉						4.1	2.6	1.5	0	3	0	654.5
19	四	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	泡菜麵腸(煮) 〈麵腸 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	小瓜炒素腰花(炒) 〈素腰花 小黃瓜 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜素羊肉湯(煮) 〈冬瓜 素羊肉〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
20	五	香Q白飯 〈白米〉	玉米蒸蛋(蒸) 〈雞蛋 玉米粒 三色丁〉	三杯鮑菇干丁(炒) 〈豆干丁 鮑菇頭 九層塔 薑〉	應青	仙草QQ湯(煮) 〈仙草 QQ〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
23	一	香Q白飯 〈白米〉	三杯鮑菇(煮) 〈豆干丁 九層塔 杏鮑菇〉	珍珠燴鮮瓜(燴) 〈鮮瓜 素丸 紅蘿蔔〉	應青	泡菜豆腐湯(煮) 〈豆腐 高麗菜 泡菜〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
24	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 番茄 檸檬汁〉	銀芽三絲(煮) 〈豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲〉	有機蔬菜	蔬菜味噌湯(煮) 〈大白菜 木耳 油片絲〉		4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
25	三	麵線糊(煮)+香酥海苔豆包*1(炸)+應青(炒)+芝麻包*1(蒸) 〈白米 碎干丁 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋〉〈豆包 海苔片〉〈應青〉〈芝麻包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
26	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	京醬干片(煮) 〈豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔〉	鮮筍三絲(煮) 〈鮮筍 金針菇 紅蘿蔔〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
27	五	麥片飯 〈白米 麥片〉	毛豆炒蛋(炒) 〈雞蛋 毛豆〉	花菜百頁(炒) 〈花椰菜 百頁豆腐 紅蘿蔔〉	應青	綠豆湯(煮) 〈綠豆〉	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
30	一	香Q白飯 〈白米〉	古早味素滷(煮) 〈四角油腐 筍干〉	時蔬咖哩(煮) 〈花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔〉	應青	玉米素羊肉湯(煮) 〈玉米段 排骨〉	水果	4	2.5	1.5	1	2.6	0	682
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋鮮蔬(炒) 〈素雞丁 青椒 蕃茄〉	塔香干丁(煮) 〈豆干 九層塔〉	有機蔬菜	番茄芙蓉湯(煮) 〈番茄 雞蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

1. 本菜單內容若因天災等不可抗拒因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂
2. 應青品項依當天實際供應為主
- *廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

黑木耳花青素抗氧化 心血管的好朋友

人體在代謝的過程中，會產生自由基，如果不能清除，會造成身體器官過度氧化，因而受損衰老。而最好的天然抗氧化劑，就是花青素，在我們日常的食材裡，就以紫黑色的蔬果含量最多，水果裡的葡萄，漿果中的藍莓、桑椹，都是很好的營養來源。而菜餚中常見的配菜黑木耳，也是極具有代表性的一種，吃起來爽脆可口，熱量又低，營養更是不輸其他蔬果。

木耳，外型真的長的像軟軟的耳朵，是一種食用菌，野生種會生長在樹幹、木頭上，因此早期人工栽培也是將菌種植在椴木上，隨著技術改良進步，栽培方法也越來越多元。臺灣的木耳產區集中在嘉義縣中埔鄉，全年皆能生產，產量幾乎占了全臺七成。農友研發的太空包栽培法，以木屑混合天然的黃豆米糠等作為養份，讓木耳的產量與品質都更為提升。

生鮮木耳水分多，為了讓保存期更長，通常會做成乾木耳，食用前再用水泡發。常見的品種有外型小而皺的川耳、一面白一面黑的紅木耳，以及一面白一面暗紅的臺灣原生種黑木耳。前兩種以往大多進口，所以較少看到新鮮的成品，現在臺灣也有人栽培。口感上，川耳薄脆，紅木耳則為硬脆，臺灣黑木耳則是軟Q滑嫩，就看大家各自的喜好。

黑木耳也被視為養生的好食材，它含有豐富的蛋白質、鐵、鈣、維生素B2、胺基酸，每100克就有6.5克膳食纖維，以及特殊的植物膠原，都能促進腸道蠕動，更含有可增強免疫力的多醣體。它能降低血液黏稠度，有抑制血小板凝結的活血作用，有助降低罹患心血管疾病的風險，被稱為食品中的阿司匹靈。不過也因為它會讓凝血速度變慢，如果有出血性的治療時要避免食用。

挑選生鮮木耳，要看起來完整平滑而且具有光澤與彈性，摸起來不要有軟爛或破損；乾木耳則是乾而輕，可以聞一下味道，如果有加料通常會有怪味，泡發後膨脹度大的較好。近來很流行的黑木耳露，自製其實很容易，把黑木耳用果汁機打碎，隨意添加枸杞、紅棗或黑糖熬煮，會變得濃稠可口，被視為植物性燕窩呢！資料來源:農業兒童網