



本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量	鈉含量	
																千卡	mg
10月2日	一	特餐：傳統炒麵、粉蒸肉、香滷豆干、有機空心菜、綠豆湯(甜)、水果								4.4	2.2	1.5		2.2	1.0	647.5	233.4
10月3日	二	有機白飯	雞翅X1	紅絲高麗	有機味美菜	味噌海菜湯	水果		4.0	1.8	1.6		2.1	1.0	591.5	235.4	
10月4日	三	糙米飯	醬燒豬肉	芹香干絲	福山萵苣(蚵白菜)	竹筍大骨湯	水果		4.2	2.0	1.5		2.1	1.0	616	221.5	
10月5日	四	麥片飯	鮮炸魚排	紹子豆腐	有機荷葉白菜	玉米湯	水果	保久乳	4.1	2.3	1.4	1.0	2.4	1.0	789.5	187.3	
10月6日	五	地瓜飯	三杯雞	什錦鮮蔬	空心菜(青江菜)	山藥湯	水果		4.0	2.1	1.7		2.1	1.0	613.5	167.3	
10月9日	一	國慶連假															
10月10日	二	國慶連假															
10月11日	三	芝麻飯	京醬肉絲	南瓜寬粉	蚵白菜(青江菜)	枸杞冬瓜湯	水果		4.2	2.0	1.4		1.9	1.0	604.5	269.5	
10月12日	四	特餐：打拋豬拌麵、特製雞腿排、地中海時蔬、有機青松菜、高麗鮮菇湯、水果								3.7	2.2	1.9		2.3	1.0	613	213.2
10月13日	五	燕麥飯	義式香料雞	開陽白菜	福山萵苣(空心菜)	芹香九片湯	水果		4.1	2.2	1.8		2.1	1.0	629.5	197.6	
10月16日	一	地瓜飯	瓜仔肉	雙色銀芽	有機小白菜	紫米紅豆湯(甜)	水果		4.7	2.0	1.8		1.9	1.0	649.5	206.7	
10月17日	二	有機白飯	豆腐鮮魚	烤雞塊X2	有機小松菜	薑絲海帶湯	水果		4.0	2.5	1.3		2.2	1.0	634	231.5	
10月18日	三	紫米飯	沙茶雞	螞蟻上樹	地瓜葉(青江菜)	胡瓜湯	水果		4.1	2.0	1.9		2.1	1.0	619	189.2	
10月19日	四	胚芽飯	蒙古烤肉	滷味鴿蛋X2	有機白莧菜	黃金洋芋湯	水果	豆漿	4.2	2.6	1.4		2.1	1.0	652.5	184.7	
10月20日	五	特餐：什錦麵疙瘩、飄香滷排、家常豆腐、空心菜(油菜)、金針湯、水果								3.7	2.1	1.6		2.3	1.0	599	211.3
10月23日	一	小米飯	香酥魚丁	鮮菇黃瓜	有機黑葉白菜	結頭黑輪湯	水果		4.2	2.1	1.8		2.4	1.0	643.5	214.3	
10月24日	二	有機白飯	打拋豬	海帶干絲	有機青松菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果	保久乳	4.0	2.3	1.5	1.0	2.0	1.0	767	241.1	
10月25日	三	麥片飯	鍋燒肉片	塔香四季	青江菜(地瓜葉)	柴魚豆腐湯	水果		4.1	2.1	1.7		1.9	1.0	611.5	231.7	
10月26日	四	萬聖節特餐：墨西哥肉醬拌麵、香滷翅小腿X2、蒜香高麗、有機荷葉白菜、南瓜金菇湯、水果								3.9	2.2	1.6		2.2	1.0	615	217.3
10月27日	五	芝麻飯	和風嫩雞	時蔬油腐	本島萵苣(油菜)	肉骨茶湯	水果		4.0	2.4	1.5		2.1	1.0	628	275.8	
10月30日	一	玉米飯	雙色肉絲	紅燒豆腐	有機小白菜	金針蒲瓜湯	水果	保久乳	4.0	2.6	1.6	1.0	2.1	1.0	793.5	224.3	
10月31日	二	有機白飯	咖哩雞	烤餡餅X1	有機味美菜	紫菜湯	水果		4.1	2.2	1.3		2.2	1.0	621.5	184.9	

我的餐盤聰明吃，營養跟著來

簡單的將均衡飲食概念落實，
可以參考「我的餐盤」的圖示及口訣，
圖示中可以看出每個食物種類的比例，
如果每餐都能達到建議的標準，
飲食上大致就有均衡囉！



1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙



資料來源：衛服部國民健康署

本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用