

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。

| 本公司會全面使用「非基因改造」、「天然食品」及「五不」政策使用優良食品，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<br>雜糧<br>(份) | 蛋<br>類<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 肉類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 熱量    | 鈣含量   |       |
|                                             |    |                       |                     |                    |           |              |    |     |                 |               |           |           |           |                | 樣本    | 單位    |       |
| 5月1日                                        | 四  | 小米飯                   | 炸魚排*1               | 地中海時蔬              | 有機荷葉白菜    | 蘿蔔九片湯        | 水果 |     | 4.0             | 2.2           | 1.8       |           |           | 2.3            | 1.0   | 609.5 | 135.4 |
|                                             |    |                       | CAS鮮魚排              | 杏鮑菇+豆干+花椰菜+肉絲      |           | 白蘿蔔+虱目魚丸     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月2日                                        | 五  | 特餐：義式白醬拌麵             | 白菜燒豬                | 香烤雞塊X2             | 福山萵苣(地瓜葉) | 金菇蒲瓜湯        | 水果 |     | 3.8             | 2.2           | 2.0       |           |           | 2.0            | 1.0   | 587   | 162.3 |
|                                             |    | 麵+玉米粒+洋葱+紅蘿蔔+絞肉       | CAS肉片+大白菜+地瓜        | CAS雞塊              |           | 蒲瓜+金針菇+大骨    |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月5日                                        | 一  | 芝麻飯                   | 古早味蒸魚               | 獅子頭*1              | 有機黑葉白菜    | 味噌高麗湯        | 水果 | 保久乳 | 4.0             | 2.2           | 2.1       | 1.0       | 1.8       | 1.0            | 714.5 | 284.3 |       |
|                                             |    |                       | CAS鮮魚+豆腐+洋葱+冬粉      | CAS獅子頭+大白菜+木耳      |           | 高麗菜+味噌       |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月6日                                        | 二  | 有機白飯                  | 泰式打拋豬               | 滷蛋*1               | 有機味美菜     | 綠豆湯(甜)       | 水果 |     | 4.4             | 2.3           | 1.6       |           |           | 2.0            | 1.0   | 624.5 | 145.2 |
|                                             |    |                       | CAS絞肉+杏鮑菇+洋葱+蕃茄+九層塔 | CAS白煮蛋             |           | 綠豆           |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月7日                                        | 三  | 五穀飯                   | 菜脯雞                 | 芝香四季               | 空心菜(小白菜)  | 南瓜鮮菇湯        | 水果 |     | 4.1             | 2.0           | 2.1       |           |           | 2.0            | 1.0   | 599.5 | 158.2 |
|                                             |    |                       | CAS雞肉+白蘿蔔+香菇+菜脯     | 四季豆+絞肉+芝麻          |           | 南瓜+香菇+大骨     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月8日                                        | 四  | 特餐：拿波里肉醬拌麵            | 滷雞翅X1               | 九片扁蒲               | 有機青江菜     | 海芽蛋花湯        | 水果 |     | 3.8             | 2.1           | 1.9       |           |           | 2.0            | 1.0   | 579   | 132.4 |
|                                             |    | 麵+番茄+豆薯+絞肉+九層塔        | CAS雞翅               | 扁蒲+CAS虱目魚丸+紅蘿蔔     |           | CAS蛋+海帶芽     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月9日                                        | 五  | 胚芽飯                   | 咖哩肉片                | 蘿蔔佃煮               | 油菜(A菜)    | 枸杞黃瓜湯        | 水果 |     | 4.2             | 2.0           | 2.1       |           |           | 2.0            | 1.0   | 606.5 | 163.5 |
|                                             |    |                       | cas肉片+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔    | 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔+肉絲     |           | 黃瓜+枸杞+大骨     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月12日                                       | 一  | 地瓜飯                   | 京醬燒肉                | 烤鍋貼x2              | 有機小白菜     | 薑絲結頭湯        | 水果 |     | 4.3             | 2.2           | 2.0       |           |           | 2.1            | 1.0   | 626.5 | 141.4 |
|                                             |    |                       | CAS肉片+洋葱+杏鮑菇+紅蘿蔔    | CAS鍋貼              |           | 結頭菜+薑絲+大骨    |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月13日                                       | 二  | 有機白飯                  | 糖醋雞                 | 開陽白菜               | 有機小松菜     | 薑絲海帶湯        | 水果 | 豆漿  | 4.0             | 2.0           | 2.1       |           |           | 2.0            | 1.0   | 592.5 | 137.2 |
|                                             |    |                       | CAS雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+青椒    | 大白菜+黑綠菇+豆皮+紅椒+蝦米+蔥 |           | 海帶+薑+大骨      |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月14日                                       | 三  | 薏仁飯                   | 和風肉片                | 招牌豆腐煲              | 福山萵苣(青江菜) | 山藥薏仁湯        | 水果 |     | 4.3             | 2.3           | 1.8       |           |           | 2.0            | 1.0   | 622.5 | 274.6 |
|                                             |    |                       | CAS肉片+大白菜+豆薯+洋葱     | 豆腐+紅蘿蔔+榨菜+絞肉       |           | 薏仁+山藥+大骨     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月15日                                       | 四  | 特餐：蒜香鮮菇油飯             | 紅燒燉雞                | 雙色炒蛋               | 有機黑葉白菜    | 金針湯          | 水果 |     | 4.2             | 2.5           | 2.0       |           |           | 2.2            | 1.0   | 640.5 | 161.3 |
|                                             |    | 糯米+白米+玉米粒+肉絲+香菇+蒜     | CAS雞肉+馬鈴薯+洋葱+甜椒     | CAS蛋+南瓜+毛豆仁        |           | 金針菇+金針+大骨    |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月16日                                       | 五  | 麥片飯                   | 鮮炸魚排X1              | 黑輪胡瓜               | A菜(油菜)    | 大滷湯          | 水果 |     | 4.0             | 2.2           | 2.0       |           |           | 2.3            | 1.0   | 614.5 | 198.2 |
|                                             |    |                       | CAS鮮魚排              | 胡瓜+CAS黑輪+紅蘿蔔+肉絲    |           | 豆腐+木耳+紅蘿蔔+大骨 |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月19日                                       | 一  | 特餐：麵線羹                | 紅燒豬腳                | 海芽蒸蛋               | 有機山菠菜     | 豆沙包          | 水果 | 保久乳 | 3.8             | 2.4           | 2.1       | 1.0       | 1.8       | 1.0            | 711.5 | 174.2 |       |
|                                             |    | 麵線+CAS肉羹+紅蘿蔔+香菇+木耳+香菜 | CAS肉角+CAS豬腳+白蘿蔔+紅蘿蔔 | CAS蛋+海芽            |           | CAS豆沙包       |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月20日                                       | 二  | 有機白飯                  | 香滷翅小腿*2             | 白菜燴蛋               | 有機白莧菜     | 黃金洋芋湯        | 水果 |     | 4.1             | 2.3           | 1.6       |           |           | 2.0            | 1.0   | 603.5 | 135.4 |
|                                             |    |                       | CAS翅小腿              | 友善蛋+大白菜+紅蘿蔔        |           | 玉米粒+馬鈴薯+大骨   |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月21日                                       | 三  | 糙米飯                   | 鹹水雞                 | 豆皮絲瓜               | 福山萵苣(空心菜) | 肉骨茶湯         | 水果 |     | 4.0             | 2.0           | 2.1       |           |           | 2.0            | 1.0   | 592.5 | 185.7 |
|                                             |    |                       | CAS雞肉+杏鮑菇+香菇+小黃瓜    | 絲瓜+豆皮+木耳+肉絲        |           | 金針菇+高麗菜+大骨   |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月22日                                       | 四  | 燕麥飯                   | 酥炸魚丁                | 豆瓣鮮筍               | 有機荷葉白菜    | 榨菜豆薯湯        | 水果 |     | 4.0             | 2.5           | 2.0       |           |           | 2.3            | 1.0   | 631.0 | 268.3 |
|                                             |    |                       | CAS鮮魚+豆干+紅蘿蔔        | 竹筍+鮮菇+紅蘿蔔+肉絲       |           | 榨菜+豆薯+大骨     |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月23日                                       | 五  | 芝麻飯                   | 梅干燒豬                | 醬爆海根               | 地瓜葉(青江菜)  | 番茄金菇湯        | 水果 |     | 4.0             | 2.0           | 2.1       |           |           | 2.0            | 1.0   | 592.5 | 133.2 |
|                                             |    |                       | CAS肉片+白蘿蔔+紅蘿蔔+梅乾菜   | 海帶根+紅椒+肉絲+蔥        |           | 番茄+金針菇+大骨    |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月26日                                       | 一  | 小米飯                   | 香嫩豬排X1              | 蒜香高麗               | 有機空心菜     | 番茄如意湯        | 水果 |     | 4.0             | 2.0           | 2.0       |           |           | 2.0            | 1.0   | 590.0 | 142.1 |
|                                             |    |                       | CAS豬排               | 高麗菜+紅椒+蒜+肉絲        |           | 黃豆芽+番茄+大骨    |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月27日                                       | 二  | 有機香鬆飯                 | 安東燉雞                | 玉米鮮蔬               | 有機味美菜     | 柴魚豆腐湯        | 水果 | 保久乳 | 4.3             | 2.2           | 1.6       | 1.0       | 2.0       | 1.0            | 732.0 | 194.3 |       |
|                                             |    |                       | CAS雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+冬粉    | CAS玉米粒+杏鮑菇+絞肉+毛豆仁  |           | 豆腐+柴魚        |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月28日                                       | 三  | 紅藜飯                   | 雙色肉絲                | 燴鮮瓜                | 莧菜(青江菜)   | 薑絲冬瓜湯        | 水果 |     | 4.0             | 2.0           | 2.0       |           |           | 2.0            | 1.0   | 590.0 | 134.6 |
|                                             |    |                       | CAS肉絲+洋葱+紅椒+蔥       | 大黃瓜+木耳+絞肉          |           | 冬瓜+大骨+薑      |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月29日                                       | 四  | 蔬食特餐：咖哩烏龍麵            | 古早味蒸蛋               | 關東煮                | 有機小白菜     | 冬瓜山粉圓(甜)     | 水果 |     | 4.0             | 2.0           | 1.7       |           | 1.8       | 1.0            | 573.5 | 288.4 |       |
|                                             |    | 麵+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+豆包       | CAS蛋                | 油豆腐+白蘿蔔+香菇         |           | 山粉圓          |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |
| 5月30日                                       | 五  | 端午節補假                 |                     |                    |           |              |    |     |                 |               |           |           |           |                |       |       |       |

## 端午吃粽子

粽子的主食材，糯米屬於胃腸道不易消化的支鏈澱粉，加上內餡高油、淋醬增加風味，容易導致腸胃消化負擔。同時蔬菜與蛋白質攝取不足，易有飲食不均衡的問題。

3個小撇步，吃得均衡無負擔：

- 選擇糙米、紅藜、胚芽米等雜糧類取代部分糯米
- 搭配一盤燙青菜和一份低脂肉類
- 減少醬料並多喝水以減少鈉的攝取和滯留

食家安 HOMELY FOOD COMPANY 祝大家端午節快樂

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