

日期	星期	早點		午餐					午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	
				主食	副食		湯	水果									
01/03	二	奶皇包	鮮奶	白飯	筍乾扣肉	蛋酥高麗菜	葷青菜	玉米大骨湯	水果	台式鹹粥	724	5.2	1.7	1.9	1.9	0.5	0.5
01/04	三	蕃茄肉絲麵		白飯	古早味油飯		葷青菜	大醬湯	水果	杯子蛋糕 麥茶	738	5.4	2.7	1.5	2.1	0.5	
01/05	四	芙蓉雞肉粥		特餐	茄汁雞柳		葷青菜	青菜蛋花湯	水果	鍋燒意麵	653	5.5	1.7	1.3	1.8	0.5	
01/06	五	洋芋通心粉		白飯	咖哩肉末	蕃茄炒蛋	葷青菜	白菜寬粉湯	水果	關東煮	726	5.2	2.7	1.7	1.9	0.5	
01/07	六	麵線羹		白飯	親子丼		葷青菜	海結排骨湯	水果	蒸餃 鮮奶	757	5.7	1.9	1.0	1.9	0.5	0.5
01/09	一	黑糖饅頭	鮮奶	白飯	家鄉肉燥		葷青菜	玉米濃湯	水果	芙蓉湯餃	798	5.4	2.7	1.1	1.8	0.5	0.5
01/10	二	鮮菇冬粉煲		白飯	鹽酥雞	西滷肉	葷青菜	肉骨茶湯	水果	銀耳紅棗湯	653	4.7	2.2	1.8	2.0	0.5	
01/11	三	清粥	小菜	特餐	沙茶炒麵		葷青菜	酸菜白肉湯	水果	甜心卷 決明子茶	687	5.8	1.7	1.1	2.2	0.5	
01/12	四	和風湯麵		白飯	麻婆豆腐		葷青菜	花瓜香菇雞湯	水果	茶碗蒸	655	5.2	1.8	1.9	1.7	0.5	
01/13	五	廣東粥		白飯	紅燒肉	玉米蒸蛋	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	珍珠丸 鮮奶	745	5.5	2.0	1.0	1.8	0.5	0.5
01/16	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	鐵板雞柳	豆薯炒蛋	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	749	5.6	1.8	1.2	1.9	0.5	0.5
01/17	二	蘿蔔糕湯		白飯	干丁肉燥	地瓜薯條	葷青菜	酸辣湯	水果	綠豆湯	641	5.2	1.7	1.1	2.1	0.5	
01/18	三	日式醬油湯麵		特餐	什錦鹹粥		葷青菜	滷味	水果	玉米片 鮮奶	653	3.2	2.8	1.1	1.9	0.5	0.5
01/19	四	吻仔魚粥		白飯	木須香筍		葷青菜	魚丸湯	水果	蔬菜寬粉湯	701	5.8	2.0	1.4	1.8	0.5	

營養小知識-認識石斑魚

石斑魚的構造 (龍膽石斑)

營養成份

石斑魚含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。其肉質細嫩，易於消化，是營養豐富且低脂的優良食品。此外，石斑魚還含有豐富的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質，對骨骼發育和血液循環有積極作用。

魚眼：魚眼沒有眼睫毛，不能眨眼，也不能轉動多少。

魚鰓：位於魚體側面，從嘴邊伸出，是魚類呼吸的器官。水流中的氧氣會通過鰓絲進入血液，並排出二氧化碳。

魚皮：含有豐富的蛋白質，且含有豐富的維生素B12。

魚肉：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，是營養豐富且低脂的優良食品。

魚骨：含有豐富的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質，對骨骼發育和血液循環有積極作用。

魚鱗：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚尾：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚頭：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚肚：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚翅：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚尾：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚頭：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚肚：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

魚翅：含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素，對身體健康有益。

龍膽石斑 Queensland grouper

有「石斑之王」稱號，為石斑魚類中體型最大者，最大體長可達270公分，體重可達300公斤。魚皮含豐厚的膠質，口感Q彈；魚肉細嫩有彈性，魚湯料理更是鮮甜美味。營養豐富、產品多樣(如：涮涮魚片、魚清肉、魚骨丁等)，是具有高經濟價值的魚種。

主要營養素

蛋白質	19.1g (31.8%)	脂肪	8.2g (12.4%)
支鏈胺基酸	3003mg	omega3 脂肪酸	156mg
熱 量	155kcal (7.8%)	omega3 脂肪酸組成	EPA-0mg, DHA-79mg, DPA-15mg, ALA-62mg

維生素

B1	0.16mg (13.3%)	菸鹼酸	2.46mg (15.4%)
B2	0.14mg (10.0%)	葉酸	7.2ug (1.0%)
B6	0.17mg (11.3%)	C	0.3mg (0.3%)
B12	0.07ug (2.9%)	E	0.28mg(α-TE) (2.3%)

礦物質

鈉	118mg	鎂	25mg (6.6%)	鐵	0.3mg (3.0%)
鉀	292mg	鈣	11mg (1.1%)	鋅	1.4mg (9.3%)
		磷	149mg (18.6%)		

●以每100克龍膽石斑魚片含量表示

三步驟快速取出魚刺

START

Step 1：一手用筷子夾著魚骨頭，用筷子將魚的胸鰭、背鰭和腹鰭取下。

Step 2：另一手用湯匙，稍微壓著魚骨下方的魚肉，用筷子從鰭蓋後緣，沿體中線分上下刺開。

Step 3：將骨頭整個拉起來。

開心享用美味魚肉

有的魚有細刺，吃的時候還是要小心。不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺。