

日期	星期	早點	主食					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									
11/01	三	芙蓉湯餃	特餐	奶香野菇筆尖麵	葷青菜		玉米排骨湯	水果	芋饅頭/決明子茶	719	5.1	1.6	1.2	2.3	0.5	
11/02	四	香菇燒賣/麥茶	五穀飯	三杯雞	葷青菜		薑絲冬瓜湯	水果	南瓜濃湯	653	4.7	1.9	2.2	2.1	0.5	
11/03	五	蛋汁雞絲麵	白飯	蔥爆肉絲	芙蓉蒸蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	肉包/鮮奶	729	5.6	1.6	1.0	1.9	0.5	0.5
11/06	一	吻魚粥	白飯	鳳梨咕咾肉	香滷凍豆腐	葷青菜	海結大骨湯	水果	什錦寬粉湯	670	5.2	1.9	1.6	2.0	0.5	
11/07	二	米粉羹	糙米飯	洋芋肉末	葷青菜		金茸蛋花湯	水果	銀耳紅棗湯	718	5.4	2.3	1.3	2.2	0.5	
11/08	三	清粥/肉鬆/麵筋	特餐	肉燥乾麵	葷青菜		酸辣湯	水果	玉米片/鮮奶	799	5.3	2.7	1.4	1.9	0.5	0.5
11/09	四	黑糖饅頭/鮮奶	五穀飯	黑胡椒肉絲	葷青菜		海芽蛋花湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	808	5.2	2.7	1.8	2.1	0.5	0.5
11/10	五	校外教學		11/10校外教學換麵包												
11/13	一	鮮蔬米苔目湯	白飯	五香肉燥	葷青菜		玉米濃湯	水果	地瓜QQ湯	765	5.6	2.9	1.1	2.2	0.5	
11/14	二	麵線雞湯	糙米飯	茄汁雞柳	葷青菜		黃瓜蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	754	5.2	2.8	1.8	2.3	0.5	
11/15	三	擔仔麵	特餐	沙茶肉片羹飯	葷青菜		綜合滷味	水果	杯子蛋糕/鮮奶	806	5.5	2.6	1.4	1.9	0.5	0.5
11/16	四	珍珠丸子x2/冬瓜茶	五穀飯	麻油雞	珍珠三色	葷青菜	味噌湯	水果	鮮菇冬粉煲	694	5.1	2.5	1.1	2.0	0.5	
11/17	五	台式鹹粥	白飯	糖醋肉	蛋酥高麗菜	葷青菜	海結排骨湯	水果	黑糖小饅頭/鮮奶	747	5.6	1.6	1.2	2.2	0.5	0.5
11/20	一	麵線羹	白飯	薑汁豬肉	葷青菜		紫菜蛋花湯	水果	綠豆粉圓湯	674	5.2	2.0	1.5	2.0	0.5	
11/21	二	洋芋通心粉湯	糙米飯	鐵板雞柳	螞蟻上樹	葷青菜	肉骨茶湯	水果	雞茸玉米粥	672	5.3	1.7	2.0	2.1	0.5	
11/22	三	蒸地瓜/鮮奶	特餐	日式醬油拉麵	葷青菜		麥克雞塊x2	水果	青菜餛飩湯	710	4.8	1.9	1.1	2.2	0.5	0.5
11/23	四	黑糖馬拉糕/紅棗茶	五穀飯	咖哩肉末	葷青菜		花瓜香菇雞湯	水果	什錦鹹粥	678	5.4	2.1	1.0	1.9	0.5	
11/24	五	玉米片/鮮奶	白飯	蘿蔔燉肉	豆薯炒蛋	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	魚丸米粉湯	782	5.6	2.3	1.0	1.8	0.5	0.5
11/27	一	古早味粿仔湯	白飯	打拋豬肉	韭香甜不辣	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	紅豆地瓜圓湯	679	5.6	1.7	1.4	2.1	0.5	
11/28	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	干片肉絲	葷青菜		青菜蛋花湯	水果	關東煮	719	4.8	2.9	1.5	2.2	0.5	
11/29	三	鍋燒意麵	特餐	古早味炒米粉	葷青菜		美味魚丸湯	水果	銀絲卷/鮮奶	741	4.9	2.2	1.4	2.1	0.5	0.5
11/30	四	義式螺旋湯麵	五穀飯	香滷翅小腿	葷青菜		結頭菜湯	水果	蔬菜雞絲粥	681	5.2	1.7	2.2	2.3	0.5	

營養小知識-認識「鈣」，掌握技巧吃對鈣質補鈣鈣

每日需要多少鈣?

各年齡層 每日建議鈣攝取量



吃什麼補鈣最快? 補鈣食物大排名揭曉



6妙招;提升鈣吸收