

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									
7/1	三	葡萄土司	紅棗茶	特餐	肉燥乾麵	青菜	香菇玉米湯	水果	清粥	小菜	640	5.2	1.8	1.4	1.7	0.5
7/2	四	燒賣	米漿	白飯	芋頭雞丁	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	油豆腐雞蛋麵		672	5.5	2.0	1.5	1.5	0.5
7/3	五	關東煮		白飯	翡翠肉絲	青菜	檸檬山粉圓	水果	玉米片	鮮奶	635	4.1	2.0	1.2	1.4	0.5
7/6	一	肉包	牛奶	白飯	筍干扣肉	青菜	美味鮮菇湯	水果	絲瓜麵線		667	4.5	1.8	1.6	1.6	0.5
7/7	二	芙蓉湯餃		糙米飯	洋芋雞丁	青菜	薑絲海芽湯	水果	紅豆粉圓湯		626	5.0	1.8	1.7	1.5	0.5
7/8	三	杯子蛋糕	決明子茶	特餐	什錦炒飯	青菜	蒲瓜大骨湯	水果	鮮蔬麵疙瘩		658	5.0	2.0	1.5	2.0	0.5
7/9	四	蘿蔔糕	豆漿	白飯	西滷肉	青菜	白玉雞湯	水果	米粉羹		667	5.1	2.2	1.4	1.8	0.5
7/10	五	叻仔魚粥		白飯	蔥爆豬肉	青菜	銀耳雪蓮子湯	水果	白土司	牛奶	655	4.6	1.7	1.3	1.5	0.5
7/13	一	小饅頭	牛奶	白飯	花瓜肉燥	青菜	玉米濃湯	水果	蛋汁雞絲麵		667	4.5	1.7	1.7	1.7	0.5
7/14	二	金蛋酥	麥茶	糙米飯	彩繪雞丁	青菜	魚丸湯	水果	青菜冬粉煲		635	4.8	2.0	1.5	1.8	0.5
7/15	三	芙蓉雞絲粥		特餐	古早味炒米粉	青菜	赤肉湯	水果	四喜甜湯		660	5.0	2.0	1.6	2.0	0.5
7/16	四	麵粉煎	牛奶	白飯	清蒸叻仔魚	青菜	金茸肉絲湯	水果	鮮蔬麵線湯		678	4.8	1.6	1.6	1.7	0.5
7/17	五	銀絲卷	冬瓜茶	白飯	紅燒肉	青菜	綠豆湯	水果	鮮菇瘦肉粥		657	5.7	1.7	1.3	1.5	0.5
7/20	一	馬拉糕	牛奶	白飯	翡翠肉絲	青菜	日式蛋花湯	水果	肉燥湯麵		694	5.1	1.6	1.6	1.6	0.5
7/21	二	茶碗蒸		糙米飯	蔥油雞	青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	飯糰	決明子茶	655	5.0	2.2	1.5	1.6	0.5
7/22	三	南瓜濃湯		特餐	肉絲炒麵	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	清粥	小菜	642	5.2	1.6	1.7	1.9	0.5
7/23	四	蒸地瓜	牛奶	白飯	黃瓜鮮燴	青菜	菇菇雞湯	水果	魚丸米粉湯		694	4.7	2.0	1.5	1.6	0.5
7/24	五	珍珠丸子	紅棗茶	白飯	銀芽肉絲	青菜	紅豆QQ湯	水果	義式螺旋湯麵		631	4.9	2.0	1.6	1.5	0.5
7/27	一	鍋貼	牛奶	白飯	蒜香蒸肉	青菜	薑絲紫菜湯	水果	白菜雞絲麵		694	5.0	1.6	1.5	1.8	0.5
7/28	二	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	玉菜雞絲	青菜	大黃瓜湯	水果	綠豆薏仁湯		650	5.5	1.7	1.6	1.5	0.5
7/29	三	鮮蔬寬粉湯		特餐	肉羹飯	青菜	胡椒薯條	水果	貝殼蛋糕	牛奶	700	5.0	1.6	1.4	2.0	0.5
7/30	四	海芽湯餃		白飯	黑胡椒雞丁	青菜	瓠瓜大骨湯	水果	蘿蔔糕湯		625	4.8	1.9	1.6	1.7	0.5
7/31	五	鍋燒意麵		白飯	洋芋肉末	青菜	山粉圓冬瓜露	水果	菜包	麥茶	649	5.5	1.6	1.5	1.7	0.5

~營養小知識~打造健康飲食環境 讓孩子吃得更健康

為了讓孩子吃得營養、健康成長，許多師長會下達「垃圾食物禁食令」以避免孩子吃較不健康的食物，但過於嚴厲的禁止方式往往會使孩子產生抗拒心理，甚至造成反效果，在大人看不見的時候大吃特吃，因此師長也常氣餒的說「雖然一直耳提面命的提醒孩子『不可以』吃零食、餅乾、炸物和飲料等，不過孩子們還是很愛吃」。比起禁止，更重要的是要先營造健康的飲食環境，讓孩子無形間選擇健康營養的食物！

「推力理論」，指透過巧妙的設計，把人民輕輕地推向「對」的方向，協助他們做出有利的決定，但選擇權仍在人民身上。在健康飲食教育上，營造一個健康的飲食環境就是推力理論的一種，例如想降低飲用含糖飲料的方法是廣設飲水機；想降低炸物加工品的攝取便要將健康的餐點擺在更易取得的位置、或是供應餐點時提供多元的健康食物和飲品等。

透過改變的環境，加上師長輕輕的推動與提醒，可引導孩子主動多選擇較健康食物、減少攝取零食與含糖飲料！

場域	可以這樣做
在家庭	<ol style="list-style-type: none"> 減少零食及含糖飲料的囤放，並放置在較不顯眼的位置。 將水果、乳品等健康食物放在最顯眼或孩子容易拿取的地方。 ★平時餐後可詢問「要喝牛奶嗎？」、「要吃水果嗎？」，引導孩子多吃較健康的食物。 ★多以較健康之食物或飲品作為獎勵品，如乳品、豆漿等。
在學校	<ol style="list-style-type: none"> 在校園中增加健康飲食相關的主題佈置。 ★員生社多販售較健康的食品及飲品。 ★師長可於午餐時間帶領孩子了解當天餐點內容。

資料來源：校園食材登錄平臺&董氏基金會食品營養中心