

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									
11/2	一	白吐司	牛奶	白飯	三寶肉燥	青菜	薑絲海芽湯	水果	番茄肉絲麵	708	4.4	1.7	1.4	1.6	1.5	0.5
11/3	二	義式螺旋湯麵		白飯	東坡燒肉	青菜	酸辣湯	水果	花豆地瓜圓湯	674	5.2	1.8	1.7	1.6	1.0	
11/4	三	蔬菜蛋汁意麵		特餐	土豆油飯	青菜	芹香魚丸湯	水果	蘿蔔糕湯	661	4.7	1.7	1.5	1.7	1.5	
11/5	四	珍珠丸	豆漿	白飯	玉菜雞絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	蒸地瓜 決明子茶	681	4.8	2.0	1.8	2.0	1.0	
11/6	五	台式鹹粥		白飯	照燒豬肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	玉米片 鮮奶	700	4.5	1.6	1.3	1.5	1.5	0.5
11/9	一	甜心卷	牛奶	白飯	豬肉咖哩	青菜	薑絲海結湯	水果	鍋燒意麵	714	4.6	1.5	1.5	1.7	1.5	0.5
11/10	二	芙蓉雞肉粥		白飯	鹹酥雞	青菜	玉米濃湯	水果	紅豆粉圓湯	671	4.8	2.0	1.4	2.0	1.0	
11/11	三	鮮蔬米苔目		特餐	肉燥乾麵	青菜	白玉油腐湯	水果	茶碗蒸	654	4.6	1.8	1.4	1.6	1.5	
11/12	四	和風湯麵		白飯	蔥爆肉絲	青菜	味噌湯	水果	青菜餛飩湯	718	5.5	2.2	1.6	1.5	1.0	
11/13	五	魚丸米粉湯		白飯	清蒸叻仔魚	青菜	綜合燒仙草	水果	杯子蛋糕 牛奶	686	4.2	1.5	1.7	1.6	1.5	0.5
11/16	一	黑糖小饅頭	牛奶	白飯	花瓜肉燥	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	什錦麵線湯	739	4.6	1.8	1.6	1.7	1.5	0.5
11/17	二	清粥	小菜	白飯	茄汁雞柳	青菜	什錦寬粉湯	水果	銀耳雪蓮子湯	645	5.0	1.6	1.7	1.6	1.0	
11/18	三	古早味粿仔湯		特餐	日式醬油拉麵	麥克雞塊	青菜	水果	皮蛋瘦肉粥	682	4.7	2.1	1.5	1.5	1.5	
11/19	四	燒賣	豆漿	白飯	京醬肉絲	青菜	蒲瓜大骨湯	水果	米粉羹	719	5.2	2.2	1.6	2.0	1.0	
11/20	五	肉燥湯麵		白飯	翡翠雞丁	青菜	木須豆腐湯	水果	金蛋酥 牛奶	710	4.5	1.7	1.2	1.6	1.5	0.5
11/23	一	馬拉糕	牛奶	白飯	沙茶肉片	青菜	金茸蛋花湯	水果	蔬菜雞絲粥	736	4.3	2.2	1.3	1.6	1.5	0.5
11/24	二	芙蓉湯餃		白飯	紅燒肉	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	芋香西米露	688	5.5	1.8	1.6	1.5	1.0	
11/25	三	鮮菇冬粉煲		特餐	客家板條	青菜	玉米大骨湯	水果	吻魚粥	670	4.8	1.7	1.4	1.8	1.5	
11/26	四	肉包	米漿	白飯	東坡豆腐	青菜	香菇雞湯	水果	關東煮	717	5.2	2.2	1.5	2.0	1.0	
11/27	五	洋芋通心粉		白飯	海結燒肉	青菜	青菜蛋花湯	水果	芋饅頭 牛奶	714	4.6	1.6	1.4	1.6	1.5	0.5
11/30	一	銀絲卷	牛奶	白飯	彩繪雞柳	青菜	南瓜濃湯	水果	玉米瘦肉粥	724	4.6	1.6	1.6	1.7	1.5	0.5

台灣在地好食材教室—介紹「台東」特色食材

樹豆 - 舊名為「馬太鞍」，阿美族語為「樹豆」之意



- 料理俗稱「破布仔」、「樹子」
- 又稱：木豆、米豆、白樹豆
- 意涵：子孫綿延，生生不息
- 產地：台灣平地、山麓。
- 功效：清熱解毒、補中益氣
- 營養價值：富含蛋白質、維生素

資料來源：自由時報-料理撇步

柴魚片 - 高湯料理的靈魂



- 又稱木魚、柴魚片、乾鰹魚
- 由來：鰹魚乾的形狀顏色像木柴，才稱為木魚或柴魚。
- 製作：先將魚煮熟，烤乾後，最後刨成木屑般的柴魚片。
- 料理用途：涼拌或其高湯中增加鮮美。

資料來源：健康雜誌