

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	
1/4	一	銀絲卷	決明子茶	白飯	薑汁燒肉	青菜	美味鮮菇湯	水果	雞茸玉米粥	738	5.5	1.7	1.6	1.8	0.5	0.5	
1/5	二	鍋燒意麵		白飯	魚香肉絲	青菜	蘿蔔油豆腐湯	水果	三寶甜湯	634	5.4	1.6	1.2	1.7	0.5		
1/6	三	玉米片	鮮奶	特餐	干丁炸醬麵	青菜	酸辣湯	水果	青菜餛飩湯	709	5.1	1.8	1.3	1.8	0.5	0.5	
1/7	四	蔥花卷	米漿	白飯	彩繪雞柳	青菜	日式蛋花湯	水果	味噌湯麵	648	5.3	1.6	1.5	2.0	0.5		
1/8	五	珍珠丸	牛奶	白飯	清蒸叻仔魚	青菜	芹香黃瓜湯	水果	麵線羹	691	4.7	2.2	1.2	1.5	0.5	0.5	
1/11	一	蒸餃	紅棗茶	白飯	家鄉肉燥	青菜	金茸蔬菜湯	水果	什錦湯麵	727	4.9	2.2	1.4	1.8	0.5	0.5	
1/12	二	小米鹹粥		白飯	蘿蔔燒肉	青菜	青菜蛋花湯	水果	粿仔湯	676	5.3	2.3	1.3	1.5	0.5		
1/13	三	椰子餐包	牛奶	特餐	古早味炒米粉	青菜	冬瓜魚丸湯	水果	茶碗蒸	726	4.8	2.1	1.8	1.8	0.5	0.5	
1/14	四	豆沙包	豆漿	白飯	鹹酥雞	青菜	玉米濃湯	水果	白菜寬粉湯	663	5.1	2.0	1.4	2.0	0.5		
1/15	五	小饅頭	牛奶	白飯	東坡豆腐	青菜	刈菜雞湯	水果	叻魚粥	696	5.3	1.5	1.2	1.8	0.5	0.5	
1/18	一	燒賣	麥茶	白飯	蒜泥肉片	青菜	玉米大骨湯	水果	和風烏龍麵	707	5.2	1.7	1.4	1.7	0.5	0.5	
1/19	二	蛋汁雞絲麵		白飯	宮保雞丁	青菜	結頭菜湯	水果	銀耳紅棗湯	620	5.0	1.6	1.7	1.8	0.5		
1/20	三	杯子蛋糕	牛奶	特餐	肉羹飯	青菜	滷三寶	水果	芙蓉湯餃	765	5.5	2.3	1.3	1.5	0.5	0.5	
1/21	四	鮮蔬麵線湯		白飯	蒜味肉燥	青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	清粥	小菜	648	5.3	1.6	1.5	2.0	0.5	
1/22	五	馬拉糕	牛奶	白飯	清蒸叻仔魚	青菜	金茸蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯	691	4.7	2.2	1.2	1.5	0.5	0.5	
1/25	一	通心粉濃湯		白飯	茄汁肉片	青菜	紫菜蛋花湯	水果	甜心卷	冬瓜茶	727	4.9	2.2	1.4	1.8	0.5	0.5
1/26	二	皮蛋瘦肉粥		白飯	蔥油雞	青菜	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕湯	676	5.3	2.3	1.3	1.5	0.5		
1/27	三	燒賣	牛奶	特餐	什錦炒飯	青菜	營養蔬菜湯	水果	關東煮	726	4.8	2.1	1.8	1.8	0.5	0.5	
1/28	四	芝麻包	豆漿	白飯	洋芋肉末	青菜	木須寬粉湯	水果	茶碗蒸	663	5.1	2.0	1.4	2.0	0.5		
1/29	五	芋饅頭	牛奶	白飯	家常百頁	青菜	魚丸湯	水果	紅豆粉圓湯	696	5.3	1.5	1.2	1.8	0.5	0.5	

※本園餐點豬原料原產地台灣

台灣在地好食材教室—介紹「高雄」特色食材

美濃六堆客家美食—板條	被譽為芋頭中的極品—甲仙子頭	素食者優良的植物蛋白來源—毛豆	美濃野蓮—水蓮
<p>·來源：又稱「面帕板」，為客家語手帕之意，因初製品自蒸籠內取出，形狀方正似手中故得名。</p> <p>·作法：選擇在來米品種，製成米漿，於平底鍋鋪放，並置於蒸籠內蒸熟，成米副食品。</p>	<p>·產季：中秋後為盛產期，一年一收。</p> <p>·口感：質地格外綿密軟Q，口感特別鬆軟可口、芳香濃郁。</p> <p>·營養價值：可當主食，富含澱粉、膳食纖維、高鉀、維生素A及B群等營養素。</p> <p>·保健功效：提升免疫力、降血壓、促腸蠕動及具利尿作用。</p>	<p>·名稱由來：當全株達飽滿時，此時豆莢呈綠色帶有茸毛，故名為「毛豆」。</p> <p>·營養價值：又稱植物蛋白質，膳食纖維、卵磷脂、大豆異黃酮、維生素B等營養素。</p> <p>·保健功效：具降低血壓和膽固醇，大腸發育、天然植物雌性激素及有對大腸發育不可缺少的營養成分之一。</p>	<p>·名稱由來：生長於乾淨無汙染的水塘，為浮葉植物，葉片及花像迷你型蓮花，故稱為「水蓮」。</p> <p>·營養價值：富含膳食纖維、鉀、鈣、鎂、鐵等營養素。</p> <p>·保健功效：低熱量高纖維，有助於排便及調節身體電解質平衡。</p>
			