

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | | | | 湯 | 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) | 鈣 含量 (mg) |
|----------|----|----|--------|---------|-------|----|---------|------------|----------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1/4 | 一 | 白飯 | 椒鹽豆腸 | 螞蟻上樹 | 青菜/鮮奶 | 時蔬 | 美味鮮菇湯 | 896 | 6.5 | 2.4 | 2.4 | 2.8 | 0.5 | 343 | |
| 1/5 | 二 | 白飯 | 京醬豆干 | 豆薯炒蛋 | 青菜/水果 | 時蔬 | 蘿蔔油豆腐湯 | 800 | 5.6 | 2.7 | 2.2 | 2.6 | 0.5 | 629 | |
| 1/6 | 三 | 特餐 | 干丁炸醬麵 | 滷蘭花干 | 青菜 | 時蔬 | 酸辣湯 | 701 | 5.3 | 2.2 | 2.0 | 2.5 | | 522 | |
| 1/7 | 四 | 白飯 | 煙燻素茶鵝 | 彩繪凍豆腐 | 青菜/水果 | 時蔬 | 玉米蛋花湯 | 754 | 6.0 | 2.0 | 2.1 | 2.3 | 0.5 | 239 | |
| 1/8 | 五 | 白飯 | 紅燒豆包 | 茶葉蛋 | 彩繪大黃瓜 | 時蔬 | 椰香芋頭西米露 | 807 | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 2.4 | | 141 | |
| 1/11 | 一 | 白飯 | 毛豆雙丁 | 蠔油百頁 | 青菜/鮮奶 | 時蔬 | 金茸蛋花湯 | 831 | 5.5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 0.5 | 695 | |
| 1/12 | 二 | 白飯 | 西湖素魚 | 綜合滷味 | 青菜/水果 | 時蔬 | 青菜蔬菜丸湯 | 743 | 5.5 | 2.1 | 2.7 | 2.3 | 0.5 | 175 | |
| 1/13 | 三 | 特餐 | 古早味炒米粉 | 筍燒油豆腐 | 青菜 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 704 | 5.1 | 2.0 | 3.0 | 2.7 | | 295 | |
| 1/14 | 四 | 白飯 | 彩椒烤麩 | 銀芽水蓮炒干絲 | 青菜/水果 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 844 | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 0.5 | 293 | |
| 1/15 | 五 | 白飯 | 麻婆豆腐 | 雙色炒蛋 | 五寶鮮蔬 | 時蔬 | 紅豆地瓜圓湯 | 772 | 6.3 | 2.2 | 2.0 | 2.6 | | 278 | |
| 1/18 | 一 | 白飯 | 香菇麵筋 | 胡瓜素肚 | 青菜/鮮奶 | 時蔬 | 玉米節湯 | 862 | 6.0 | 2.8 | 2.1 | 2.4 | 0.5 | 329 | |
| 1/19 | 二 | 白飯 | 宮保吉利球 | 黃金瓜薯 | 青菜/水果 | 時蔬 | 結頭菜湯 | 864 | 6.8 | 2.2 | 2.5 | 2.9 | 0.5 | 147 | |
| 1/20 | 三 | 特餐 | 素羊肉羹飯 | 滷三寶 | 青菜 | 時蔬 | 蘿蔔糕 | 762 | 6.2 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | | 238 | |
| 1/21寒假開始 | | | | | | | | | | | | | | | |

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-甲仙芋頭 | 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，形狀方正似手巾故得名。</p> <p>•作法：選擇在來米品種，製成米漿，於平底鍋皿鋪放，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、促腸道蠕動及具利尿作用。</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，大腦發育、天然植物雌性激素及有對大腦發育不可缺少的營養成分之一。</p> | <p>•名稱由來：生長於乾淨無汙染塘，為浮葉植物，葉片及花像蓮花，故稱為「水蓮」。</p> <p>•營養價值：富含膳食纖維、鈣、鎂、鐵等營養素。</p> <p>•保健功效：低熱量高纖維，有排便及調節身體電解質平衡。</p> |
|  |  |  |  |
| 資料來源：維基百科-板條 | 資料來源：健康2.0-芋頭 | 資料來源：康健-吃對營養-毛豆 | 資料來源：康健-吃對營養- |