

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-