

日期	星期	主食	副食			湯	水果 /乳品	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	薑汁燒肉	螞蟻上樹	青菜/鮮奶	美味鮮菇湯	鮮奶	884	6.5	2.5	1.9	2.6		0.5	296
1/5	二	白飯	蒲燒鯛	魚香肉絲	青菜/水果	蘿蔔油豆腐湯	水果	747	5.7	2.3	1.5	2.4	0.5		116
1/6	三	特餐	干丁炸醬麵	貴妃雞翅	青菜	酸辣湯		804	5.3	3.7	1.6	2.5			314
1/7	四	白飯	炸豬排	珍菇花椰菜	青菜/水果	日式蛋花湯	水果	839	6.6	2.3	1.8	2.8	0.5		97
1/8	五	白飯	紅燒豆包	茶葉蛋	彩繪大黃瓜	椰香芋頭西米露		799	6.3	3.0	1.5	2.1			88
1/11	一	白飯	家鄉肉燥	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜/鮮奶	金茸肉絲湯	鮮奶	880	5.5	3.5	1.7	2.5		0.5	331
1/12	二	白飯	豉汁蒸魚	綜合滷味	青菜/水果	赤肉湯	水果	781	5.5	3.0	1.6	2.2	0.5		118
1/13	三	特餐	古早味炒米粉	筍干扣肉	青菜	冬瓜魚丸湯		706	5.1	2.3	2.2	2.6			114
1/14	四	白飯	鹽酥雞	銀芽水蓮炒肉絲	青菜/水果	玉米濃湯	水果	865	6.5	2.8	1.8	2.9	0.5		193
1/15	五	白飯	麻婆豆腐	雙色炒蛋	五寶鮮蔬	紅豆地瓜圓湯		749	6.3	2.1	1.5	2.5			216
1/18	一	白飯	洋蔥肉片	胡瓜黑輪	青菜/鮮奶	玉米大骨湯	鮮奶	839	6.3	2.3	1.7	2.4		0.5	274
1/19	二	白飯	宮保雞丁	洋芋肉末	青菜/水果	結頭菜排骨湯	水果	793	6.1	2.3	2.1	2.5	0.5		100
1/20	三	特餐	肉羹飯	滷三寶	青菜	蘿蔔糕		808	6.2	3.1	1.6	2.2			191

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、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>
			
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-水蓮