

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	美味鮮菇湯		736	5.5	2.5	1.8	2.6			96
1/5	二	白飯	蒲燒鯛	魚香肉絲	青菜	蘿蔔油豆腐湯	水果	707	4.7	2.3	1.5	2.4	1		116
1/6	三	特餐	干丁炸醬麵	貴妃雞翅	青菜	酸辣湯	優酪乳	795	4.1	3.7	1.5	2.5		0.5	514
1/7	四	五穀飯	炸豬排	珍菇花椰菜	青菜	日式蛋花湯	水果	796	5.6	2.3	1.7	2.8	1		97
1/8	五	糙米飯	紅燒豆包	茶葉蛋	彩繪大黃瓜	椰香芋頭西米露		727	5.3	3.0	1.4	2.1			88
1/11	一	白飯	家鄉肉燥	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	金茸肉絲湯		733	4.5	3.5	1.6	2.5			131
1/12	二	白飯	豉汁蒸魚	綜合滷味	青菜	赤肉湯	水果	739	4.5	3.0	1.5	2.2	1		118
1/13	三	特餐	古早味炒米粉	筍干扣肉	青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	697	4.0	2.3	2.1	2.6		0.5	314
1/14	四	紫米飯	鹽酥雞	銀芽水蓮炒肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	823	5.5	2.8	1.7	2.9	1		193
1/15	五	糙米飯	麻婆豆腐	雙色炒蛋	五寶鮮蔬	紅豆地瓜圓湯		677	5.3	2.1	1.4	2.5			216
1/18	一	白飯	蒜泥肉片	胡瓜黑輪	青菜	玉米大骨湯		692	5.3	2.3	1.6	2.4			74
1/19	二	糙米飯	宮保雞丁	洋芋肉末	青菜	結頭菜排骨湯	水果	750	5.1	2.3	2.0	2.5	1		100
1/20	三	特餐	肉羹飯	滷三寶	青菜	蘿蔔糕	豆漿	841	6.2	3.6	1.5	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-版條	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「面帕版」，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：生長於乾淨無污染的水塘，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-版條	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