
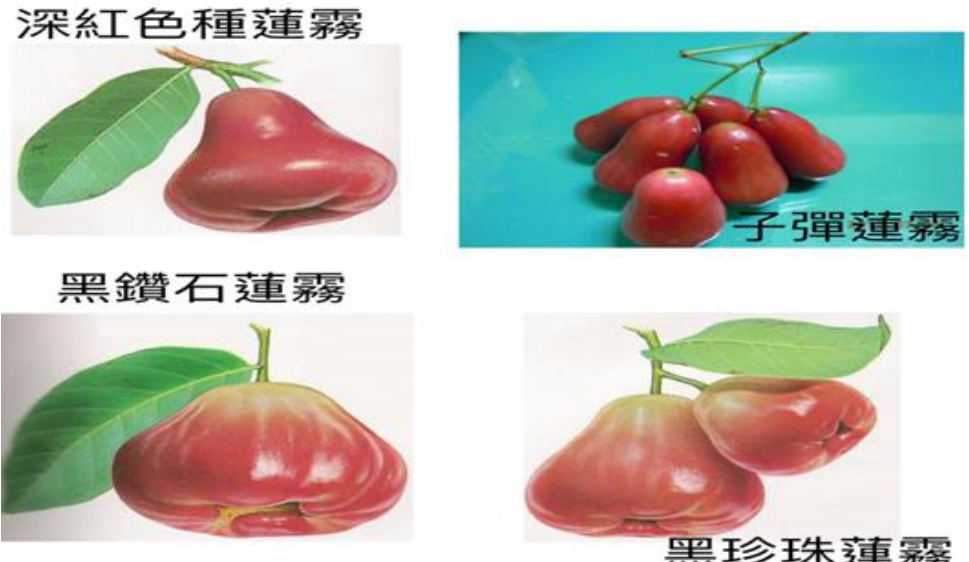




日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	熱量(大卡)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	鈣含量(毫克)
12/1	二	糙米飯	麻油雞	櫻花蝦高麗菜	青菜	味噌湯	水果	750	4.5	2.8	1.9	2.6	1.0		209
12/2	三	特餐	米粉羹	梅干肉片	青菜	刈包	鮮奶	735	5.3	2.0	1.4	2.3		0.5	304
12/3	四	紫米飯	照燒魚丁	炸雙味	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	819	5.7	2.7	1.5	2.8	1.0		185
12/4	五	白飯	芹炒豆雞	香菇蒸蛋	麻婆大根	銀耳雪蓮子湯		661	4.7	2.7	1.4	2.1			502
12/7	一	白飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	青菜	海芽蛋花湯		704	5.5	2.2	1.8	2.5			154
12/8	二	糙米飯	三杯雞丁	壽喜燒腐皮	青菜	牛蒡蘿蔔排骨湯	水果	798	4.5	3.4	2.0	2.6	1.0		118
12/9	三	特餐	義式肉醬筆尖麵	馬鈴薯燉肉	青菜	玉米濃湯	豆漿	628	4.5	2.3	1.5	2.4			112
12/10	四	五穀飯	海鮮排	黃瓜鮮燴	青菜	香菇雞湯	水果	806	6.0	2.2	1.8	2.7	1.0		177
12/11	五	白飯	蜜汁小豆干	茶葉蛋	綠野鮮蔬	地瓜粉圓湯		774	6.1	2.8	1.4	2.2			547
12/14	一	白飯	三寶肉燥	什錦花椰	青菜	營養蔬菜湯		684	4.8	2.6	1.8	2.4			127
12/15	二	糙米飯	海苔魚球	關東煮	青菜	美味鮮菇湯	水果	793	5.5	2.5	1.5	2.8	1.0		118
12/16	三	特餐	土豆油飯	香滷腿排	青菜	結頭菜魚丸湯	優酪乳	874	5.5	3.5	1.4	2.6		0.5	305
12/17	四	白飯	蒜泥肉片	菇菇三色蔬	青菜	冬瓜排骨湯	水果	770	5.2	2.7	1.8	2.3	1.0		101
12/18	五	白飯	東坡豆腐	紅蘿蔔炒蛋	瓜脆綿綿	紅豆湯圓湯		720	6.1	2.1	1.3	2.3			178
12/21	一	白飯	蘑菇豬柳	洋芋肉末	青菜	紫菜蛋花湯		674	5.2	2.1	1.6	2.5			117
12/22	二	糙米飯	鹽酥雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	肉骨茶湯	水果	843	4.9	3.5	1.8	2.9	1.0		124
12/23	三	特餐	韓風炒烏龍	香滷里肌排	青菜	酸辣湯	鮮奶	733	4.1	2.9	1.6	2.5		0.5	329
12/24	四	白飯	蒲燒鯛	京醬肉絲	青菜	玉米大骨湯	水果	736	5.0	2.4	1.5	2.4	1.0		175
12/25	五	白飯	鐵板油腐	玉米蒸蛋	玉筍鮮蔬	燒仙草		664	5.4	2.0	1.4	2.2			190
12/28	一	白飯	古早味肉燥	蛋酥高麗菜	青菜	海結排骨湯		654	4.5	2.3	2.1	2.5			133
12/29	二	糙米飯	柳葉魚	蔬菜咖哩	青菜	赤肉湯	水果	750	5.3	2.0	1.7	2.8	1.0		281
12/30	三	特餐	廣東粥	蠔油雞丁	青菜	肉包	豆漿	719	4.6	3.4	1.5	2.3			109
12/31	四	紫米飯	芝麻排骨	客家小炒	青菜	金茸蛋花湯	水果	811	5.0	3.3	1.4	2.6	1.0		456

台灣在地好食材教室 - 介紹『屏東』特色食材

紅豆-利水去濕的好幫手，屏東萬丹特產	蓮霧-又名「天桃」，屏東為最大產區	櫻花蝦-台灣國寶蝦，屏東東港特產	牛蒡-蔬菜中的「長人」，有「東洋參」的美譽。
 <ul style="list-style-type: none"> • 又名:小豆、赤豆 • 產地:屏東萬丹、高雄大寮和美濃 • 本草綱目記載紅豆:「性味甘,酸,平。」 • 功效:利水除濕,和血排膿,消腫解毒 • 營養價值:紅豆屬於「全食物」保留了完整種皮與種仁,富含蛋白質、維生素B群、葉酸及維生素E膳食纖維及多種礦物質等。 <p>資料來源:臺大醫院健康電子報</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 深紅色種蓮霧 • 黑鑽石蓮霧 • 黑珍珠蓮霧 <p>資料來源:維基百科</p>	 <p>櫻花蝦的營養價值:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 富含鈣、磷、蛋白質 • 營養是一般蝦米的兩倍 • 鈣含量為牛奶六倍 <ul style="list-style-type: none"> • 兒童最佳天然鈣質來源 • 女性美容及產婦的營養補給品 • 老人補充高鈣之所需。 <p>資料來源:維基百科</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 又名:東洋牛鞭菜、白肌人參 • 產地:為屏東歸來區名產 • 本草綱目記載「牛蒡通十二經脈除五臟惡氣,久服輕身耐老。」 • 營養價值:含菊糖、維生素及礦物質及豐富纖維可降血糖、降血壓、血尿酸治療失眠、抗衰老、提高人體免疫力 <p>資料來源:kknews. 圖Linky. tw</p>