



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	鈣質	熱量	
														毫克	仟卡	
1	五	二二八和平紀念日調整放假 不供餐														
4	一	薏仁飯	咖哩豬	開陽蒲瓜	有機青菜	芥菜雞湯	水果	4.2	2.2	2.1		2.2	1.0	199	670.5	
5	二	糙米飯	親子丼	西芹干片	有機青菜	海芽薑絲湯	鮮奶	4.0	2.8	1.6	0.5	2.5		364	717.5	
6	三	小米飯	泡菜肉片	金瓜蒸蛋	木耳蚵白菜	蔬菜金菇湯	水果	4.2	2.7	1.5		2.0	1.0	94	684.0	
7	四	燕麥飯	香酥虱目魚柳	麻婆豆腐	有機青菜	番茄黃芽湯	水果	4.4	2.9	1.2		3.0	1.0	248	750.5	
8	五	【特餐】南杏上海菜飯+油豆腐燒雞+紅絲菠菜+結頭菜湯						水果	4.1	2.5	1.5		3.0	1.0	223	707.0
11	一	雜糧飯	馬鈴薯燒肉	豆卷高麗菜	有機青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	2.4	1.8		2.3	1.0	282	689.5	
12	二	海苔香鬆飯	鹹冬瓜蒸魚	翡翠炒蛋	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果	5.0	2.9	1.0		2.7	1.0	226	774.0	
13	三	玉米飯	糖醋雞丁	家常豆腐	蒜香油菜	芹香豆薯湯	水果	3.9	2.6	1.1		3.0	1.0	188	690.5	
14	四	【特餐】番茄蔬菜炒麵+黑胡椒肉柳+芝麻包+有機青菜+玉米段湯						鮮奶	4.4	2.5	1.5	0.5	3.0		333	743.0
15	五	糙米飯	韓式安東燉雞	什錦黃瓜	青花椰菜	青菜豆腐湯	水果	4.4	2.1	1.7		2.2	1.0	105	667.0	
18	一	薏仁飯	粉蒸肉	蛋酥白菜	有機青菜	小魚海絲湯	水果	4.7	2.2	1.8		2.7	1.0	226	720.5	
19	二	【特餐】時蔬蛋炒飯+緬式咖哩雞腿+有機青菜+番茄豆腐湯						水果	4.1	2.9	1.3		2.8	1.0	188	723.0
20	三	燕麥飯	孜然肉柳	彩繪冬瓜	薑絲小白菜	蝦香扁蒲湯	水果	4.0	2.2	2.1		2.2	1.0	179	656.5	
21	四	糙米飯	塔香雞丁	時蔬寬粉	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.4	2.1	1.7		2.5	1.0	220	680.5	
22	五	小米飯	黃金烏魚片	白玉燒黑輪	木耳福山萵苣	酸菜金菇湯	鮮奶	4.5	2.0	1.7	0.8	3.0		603	762.5	
25	一	【特餐】日式烏龍麵+蔥爆雞丁+地瓜條+有機青菜+酸辣湯						鮮奶	3.4	2.7	1.5	0.5	2.8		438	679.0
26	二	糙米飯	香菇肉燥	沙茶銀芽	有機青菜	味噌海芽湯	水果	4.0	2.3	1.9		2.2	1.0	317	659.0	
27	三	紫米飯	薄鹽鯖魚	海結油腐	菇香高麗菜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.9	1.2	0.1	3.0	1.0	144	765.5	
28	四	【蔬食餐】雜糧飯+海芽蒸蛋+宮保干丁+有機青菜+摩摩喳喳						水果	5.0	2.3	1.2		2.5	1.0	413	725.0
29	五	燕麥飯	麻油雞	玉米四寶	青江菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.9	2.4	1.4		2.6	1.0	275	735.0	

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其他食材供應頻率(次/月)					月平均鈣量
豬肉	雞肉	魚及海鮮	蛋及豆	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯	
						豆麵類	魚肉蛋類	其他			
7	8	4	1	20	0	0	0	1	4	2	263



♥每日午餐菜色照片及其內容可至校園食材登錄平臺網站查閱。

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥有機蔬菜因輪作之故僅能暫定日期。可能提供之品項為：蘿蔓、A菜、青江菜、黑葉白菜、荷葉白菜、小松葉、小白菜、空心菜、高麗菜等。

♥每週二之白米以"有機白米"供應。

學校午餐食物內容理想建議量表：

國小1~3年級-主食類4 1/2份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1 1/2份、水果類1份、油脂類2份

國小4~6年級-主食類5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2 1/2份



*請回答下列問題

小問題

1.下列何者不是注意力欠缺過動症症狀？

- (1) 注意力不易集中
- (2) 活動量過多
- (3) 飲食均衡，天天吃五蔬果
- (4) 行為衝動

答案：

2.下列何者為注意力欠缺過動症飲食方針？

- (1) 【 3 】 (1) 適量攝取秋刀魚或鯖魚
- (2) 每天吃糖果、餅乾、蛋糕
- (3) 每天喝含糖飲料
- (4) 不用吃早餐

(2) 【 1 】

3.關於注意力欠缺過動症飲食該注意的，下列何者錯誤？

- (3) 【 4 】 (1) 每天攝取六大類食物，且天天吃五蔬果
- (2) 每天吃4-6份的蛋白質，包括蛋、豆腐、魚、肉、牛奶，並且少油炸
- (3) 少吃零食及喝含糖飲料
- (4) 以維生素補充劑為主要攝取維生素及礦物質的來源