



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)	鈣質毫克	熱量仟卡
1	一	糙米飯	薑燒虱目魚	鮮味蒸蛋	有機青菜	絲瓜細粉湯	水果	4.4	2.7	1.3		2.7	1.0	191	724.5
2	二	燕麥飯	雙薯燒肉	三杯鮑菇干片	有機青菜	山粉圓甜湯	鮮奶	4.6	3.0	1.2	0.5	2.5		411	764.5
3	三	小米飯	番茄燉雞	玉米鳩蛋	有機青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.4	1.7		2.2	1.0	171	696.5
4	四	兒童節放假一天 不供餐													
5	五	民族掃墓節放假一天 不供餐													
8	一	薏仁飯	五香豬排	日式關東煮	有機青菜	大滷湯	水果	4.6	2.8	1.2		2.7	1.0	255	743.5
9	二	小米飯	鹹酥雞	肉末冬瓜	有機青菜	海芽黃芽湯	水果	4.7	2.5	1.8		3.0	1.0	171	756.5
10	三	雜糧飯	味噌肉片	沙茶高麗菜	菇香油菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.3	1.7	0.1	2.4	1.0	171	720.0
11	四	【特餐】茄汁蛋炒飯+三杯雞+有機青菜+扁蒲薑絲湯					鮮奶	4.0	2.5	1.7	0.5	2.8		330	711.0
12	五	紫米飯	泰式檸檬魚	西芹黑豆干	蚵白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	3.0	1.5		2.3	1.0	279	706.0
15	一	燕麥飯	南洋咖哩雞	海帶干絲	有機青菜	冬瓜薑絲湯	水果	4.2	2.2	1.8		2.2	1.0	211	663.0
16	二	海苔香鬆飯	香酥虱目魚柳	菇香絲瓜	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.0	2.1	1.6		3.0	1.0	170	742.5
17	三	糙米飯	宜蘭西魯肉	鐵板豆腐	福山萵苣	蔬菜金菇湯	水果	4.0	2.9	1.8		2.5	1.0	209	715.0
18	四	雜糧飯	和風照燒雞	鮑魚海苔拌時蔬	有機青菜	木耳豆薯湯	水果	4.2	2.0	1.6		2.5	1.0	186	656.5
19	五	【特餐】韓式蛋炒麵+薑汁燒肉+地瓜條+紅絲小白菜+海芽豆腐湯					鮮奶	3.3	2.4	1.6	0.8	2.8		377	697.0
22	一	紫米飯	黃金柳葉魚*2	白菜年糕	有機青菜	小魚海絲湯	鮮奶	4.3	2.1	1.6	0.5	3.0		424	708.5
23	二	【特餐】家常油飯+飄香雞腿+有機青菜+肉骨茶湯					水果	4.5	2.5	1.4		2.7	1.0	158	719.0
24	三	糙米飯	古早味蒸肉餅	扁蒲滑蛋	金菇青江菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.3	2.1		2.2	1.0	161	664.0
25	四	【蔬食餐】芝麻燕麥飯+番茄炒蛋+咖哩油腐+有機青菜+綠豆麥片湯					水果	5.0	2.1	1.5		3.0	1.0	315	740.0
26	五	薏仁飯	豆豉雞丁	毛豆四寶	蒜香高麗菜	青菜蛋花湯	水果	4.6	2.8	1.3		2.5	1.0	250	737.0
29	一	【特餐】鮮蔬燴麵+筍香肉柳+刈包+有機青菜+田園洋芋湯					水果	3.7	2.3	1.7		2.7	1.0	202	655.5
30	二	糙米飯	油腐雞丁	三色蒸蛋	有機青菜	味噌蔬菜湯	鮮奶	4.1	2.9	1.2	0.5	2.2		329	708.5

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	19	1	0	0	1	3	2	249

注意力欠缺過動症飲食

★4/8(一)五香豬排對於低年級不易咀嚼，故低年級及課後班供應的品項更改為肉柳

根據美國精神疾病診斷標準，注意力欠缺過動症(Attention Deficit / Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD)俗稱「過動症」要符合下列症狀：七歲前發病、在兩個或兩個以上的不同場所，造成社會、學業、職業功能上的損害，又非因其他疾病所引起，主要的問題表現在三個層面：注意力不易集中、活動量過多、行為衝動。

根據統計，台灣罹患注意力不足過動症(ADHD)的兒童大約有3%~6%，一個班級平均三十名兒童，就有1至2人是過動兒。小朋友罹患ADHD和日常飲食有很大的相關，尤其是精緻糖，及含有色素、食品添加物的加工食品，建議家長平常避免給小朋友食用。另外每天除了均衡飲食，攝取新鮮食物，多使用蒸煮滷的烹調方式，也要有每天吃早餐的習慣，吃早餐不僅能增加小朋友的專注力，提高學習能力，也能穩定小朋友情緒，幫助腸胃蠕動，改善便秘，適當的早餐可以避免因過度飢餓導致的暴飲暴食，幫助小朋友維持健康、理想的體重。

★以下是注意力欠缺過動症(ADHD)飲食建議的方針，提供給大家做參考：

1. 均衡飲食，天天五蔬果：每天攝取足量的蔬菜水果(每日3份蔬菜、2份水果)，獲得足量維生素、礦物質，尤其是維生素B群，維生素B群能調節神經傳導，使情緒穩定，維持正常腦部功能。另外鎂及鋅對於認知及注意力有幫助，鋅的來源有瘦肉、蝦子、蛋黃、核桃等。鎂的來源有紫菜、香蕉、杏仁等。但不建議以維生素補充劑獲得大量的維生素及礦物質，最好還是吃新鮮的食材為主，若要使用這些補充劑或健康食品一定要諮詢營養師或醫師。
2. 蛋白質要足夠，但不可過多：應選擇優質蛋白質為主，如蛋、豆腐、魚、肉、牛奶等，少油炸或過度烹調，每日攝取4-6份，不可以攝取過多，會對腎臟造成負擔。
3. 適量攝取小型深海魚類：食物中的脂肪酸，對大腦發育很重要，其中的Omega-3脂肪酸(EPA和DHA)，特別可以幫助記憶力與增強注意力，所以可以適量攝取秋刀魚或鯖魚。
4. 避免精緻糖：精製糖包括含糖飲料、糖果、餅乾、蛋糕，因為精製糖會使血糖快速上升或快速下降，容易使小朋友注意力不集中或情緒亢奮。
5. 減少加工食品、零食：零食和加工食品多含人工色素、食品添加物(甜味劑、防腐劑)，這些都對孩童腦部發育有不良影響，會使小朋友注意力不集中、躁動。
6. 尋求專業醫師診治，配合規律作息及運動。

參考資料：臺北市政府教育局-營養探索樂園

