

28	三	燕麥飯	照燒雞丁	◎蛋酥白菜	季節時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	筍香包+米漿	三明治+麥茶
		白米, 燕麥	雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥	雞蛋, 白菜		蕃茄, 豆腐			
29	四	麥片飯	◎燴三鮮	◎鮮菇炒蛋	季節時蔬	養生藥膳湯	水果	麵線羹	玉米湯餃
		白米, 麥片	魷魚, 蝦仁, 肉片, 蔬菜	鮮菇, 雞蛋		馬鈴薯, 山藥			
30	五	白米飯	烤雞排	芽菜雙色	季節時蔬	◎蝦香鮮瓜湯	水果	咖哩米粉湯	水煮蛋+洋芋蘿蔔湯
		白米	雞排	豆芽菜, 紅蘿蔔, 蔬菜		蝦米, 鮮瓜			
31	六	胚芽飯	地瓜燒雞	三杯油腐	季節時蔬	燒仙草	水果	古早味米苔目	薯餅+養樂多
		白米, 胚芽	地瓜, 雞肉	九層塔, 油豆腐		仙草, 紅豆			

季節時蔬：白菜、油菜、青江菜……等。

水果：小蕃茄、柳丁、奇異果……等。

★：表示為油炸。

◎：表示含有過敏原食材(花生、堅果種子、牛奶、蛋、海鮮及其製品)，請過敏者特別留意！

午餐打菜建議量：(一-三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

(四-六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

*人體中的清道夫

膳食纖維 (Dietary Fiber) 常被稱為是人體中的清道夫，雖不提供能量，但在正常生理代謝上卻是不可或缺的重要營養素。膳食纖維又可細分為水溶性纖維與非水溶性兩大類，植物膠和果膠等屬於水溶性纖維，而非水溶性纖維則如纖維素、半纖維素和木質素等。

◎膳食纖維的好處：

1. 促進排便，預防便秘
2. 增加飽足感。協助控制體重
3. 輔助排出體內毒素
4. 穩定血糖，並能降低血中膽固醇的濃度，具有預防心血管疾病的作。

◎膳食纖維的食物來源：

1. 蔬菜類：如豆芽菜、番薯葉、空心菜等。
2. 水果類：如柳丁、梨子、百香果等。
3. 全穀類根莖類：例如糙米、胚芽米、小麥等。
4. 豆魚肉蛋類：如黃豆、黑豆、毛豆等。
5. 堅果種子類：如開心果、杏仁果、花生等。



第一餐盒股份有限公司 02-27868588 翁小姐