

四維國小113學年度1月份菜單-至芄

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
	1/1	三	元旦放假					
	1/2	四	紫米飯	壽喜燒油豆片	雙色花菜	有機蔬菜	大黃瓜湯	優酪乳
	1/3	五	糙米飯	榨菜炒豆干	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	
20	1/6	一	芝麻飯	花生燉素雞丁佐食蔬	白菜炒年糕	青菜(產銷)	海帶芽蛋湯	水果
	1/7	二	糙米飯	味噌豆腐	塔香海根	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	
	1/8	三	特餐	素麻油拌飯	蔬菜關東煮	青菜(產銷)	素羹湯	水果
	1/9	四	麥片飯	鮮烤什蔬	起司洋芋	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶
	1/10	五	糙米飯	小瓜炒素雞	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆桂圓紫米湯	豆奶
21	1/13	一	芝麻飯	香菇瓜仔豆包	枸杞南瓜	青菜(產銷)	味噌湯	水果
	1/14	二	糙米飯	紅燒凍豆腐	豆卷高麗菜	有機蔬菜	榨菜冬粉湯	
	1/15	三	特餐	蘑菇鐵板麵	鹽酥雙味	青菜(產銷)	玉米條湯	水果
	1/16	四	燕麥飯	水果洋芋	黃瓜燴鮮菇	有機蔬菜	燕菁湯	優酪乳
	1/17	五	糙米飯	素滷什錦	古早味蒸蛋	有機蔬菜	綠豆粉粿湯	
	1/20	一	芝麻飯	三杯素肚	佛跳牆	有機蔬菜	金針湯	水果

豆豆家族有四種

穀物雜糧類



綠豆 紅豆 蠶豆

比起白飯

富含維生素B群、礦物質、植化素、膳食纖維
有較高的蛋白質

董氏基金會食品營養中心

你都分對了嗎？

蔬菜類



四季豆 豌豆莢

含維生素C、維生素B群、葉酸及膳食纖維
可幫助維持腸道健康

豆魚蛋肉類



黃豆 黑豆 毛豆

為豆魚蛋肉類的優先選擇
提供人體所需必需胺基酸

比起紅肉

富含不飽和脂肪酸、維生素B群、鉀、鎂、膳食纖維

油脂與堅果類



花生

富含不飽和脂肪酸、精氨酸、維生素E、葉酸、鉀、膳食纖維和植化素
但仍需適量食用以免攝取過多熱量喔