

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)
2月16日	五	咖哩炒飯+清炒高麗菜+酸辣湯					水果	4	2.4	1.9	2.4	1	676
			白米,蝦仁,玉米筍,青花,洋葱,香菇	高麗菜,紅蘿蔔	豆腐,大白菜,筍絲,雞蛋,肉絲								
2月17日	六	糙米飯	鳳梨胡麻肉片	起司洋芋炒蛋	有機蔬菜	金針肉絲湯	豆奶	4.8	3	1.5	2.5	1	801
		白米,糙米	肉片,洋葱,彩椒,胡麻醬	雞蛋,馬鈴薯,起司絲		金針菇,乾金針,肉絲							
2月19日	一	紅藜小米飯	紅燒排骨	蜜汁豆干	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714
		白米,紅藜,小米	排骨,白蘿蔔,紅蘿蔔	豆干,杏鮑菇,白芝麻		高麗菜,香菇,龍骨,肉骨茶							
2月20日	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	堅果	5.4	2.8	1.6	2.5	1	861
		白米,糙米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬粉,高麗菜,絞肉,乾香菇		白蘿蔔,芹菜,龍骨							
2月21日	三	台式炒麵+肉羹湯					水果	4	2.1	1.2	2.3	1	631
			油麵,高麗菜,肉絲,雞蛋,魷魚	筍絲,大白菜,肉羹,紅蘿蔔,木耳									
2月22日	四	糙米飯	糖醋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	3	2.1	3	1	795
		白米,糙米	鬼頭刀,彩椒,蕃茄,洋葱	雞蛋,紅蘿蔔,青蔥		玉米粒,馬鈴薯,雞蛋,洋葱,奶粉							
2月23日	五	糙米飯	泰式打拋豬	壽喜燒凍豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	果汁	4	2.7	2.1	2.4	1	758
		白米,糙米	絞肉,蕃茄,洋葱,九層塔	凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,木耳,金針菇		紫菜,雞蛋							
2月26日	一	紅藜小米飯	日式燒肉	客家小炒	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	4	3	2	2.4	1	723
		白米,紅藜,小米	肉片,洋葱,紅蘿蔔	豆干,芹菜,肉絲,乾魷魚,蒜苗		海帶芽,高麗菜,味噌							
2月27日	二	糙米飯	三杯雞丁	蕃茄豆腐蛋	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	燕麥奶	4.6	3	1.8	2.3	1	786
		白米,糙米	雞丁,米血糕,杏鮑菇,九層塔	雞蛋,蕃茄,豆腐		冬瓜,龍骨							
2月28日	三	228和平紀念日放假											0
2月29日	四	糙米飯	韓式泡菜豆腐鍋	玉米蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米牛奶湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.3	1	730
蔬食日		白米,糙米	油豆腐,年糕,大白菜,泡菜,金針菇	雞蛋,玉米粒		紅豆,紫米,奶粉							

★營養補給站



## Q.蕃茄是蔬菜?還是水果?

### A.大蕃茄屬於蔬菜,小蕃茄屬於水果

#### 大蕃茄知識補給站

- 加點油好吸收**  
茄紅素屬於脂溶性,蕃茄與油脂肉類烹煮時可以提高吸收率
- 熱熱吃也健康**  
蕃茄最重要的營養價值為茄紅素,經過烹調加熱後,更容易釋放也更好吸收
- 控制熱量首選**  
每100公克熱量15-20大卡,含糖量也低,控制熱量時嘴饞,來一顆也沒關係



- 烹調時間越短越好**  
蕃茄含有茄紅素、維生素C與膳食纖維,加熱時間越長營養價值越容易流失
- 腸胃保健吃蕃茄**  
蕃茄內含有豐富的蘋果酸和檸檬酸等有機酸,有調整腸胃功能、增加胃液酸度及幫助消化的作用

關於  
小蕃茄

★小蕃茄含有較豐富的維生素C,每100克含有43.5毫克,大蕃茄只有14毫克。

★小提醒:維生素C加熱會受到破壞,因此建議小蕃茄直接吃比較能獲得完整的營養素。



資料來源:台北農產