



星期		主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全雞 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜	油麵	水果	熱量	
1	三	白飯	薑汁燒肉 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	★麥克雞塊 X 2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	青菜	關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 海帶, 紫魚	水果	6.3	2.6	2.1	3	1	884
2	四	糙米飯	★雞米花 X 4 雞肉-炸	義式番茄肉醬 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜, 番茄-煮	紅綠長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒	青菜	珍珠奶茶 珍珠, 奶茶, 奶精		6.3	2.5	2.1	2.9		812
3	五	白飯	梅干扣肉 豬肉, 筍干, 梅菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	青菜	大滷湯 大白菜, 豬肉, 雞蛋, 蒜	豆漿	6.7	2.5	2.1	2.8		835
6	一	雜糧飯	三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔-炒	古早味肉羹 肉羹, 蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔, 木耳-煮	青菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌, 紫魚	水果	6.3	2.5	2.2	3	1	879
7	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	地瓜燒豆干 豆干, 地瓜-燒	日式拌蕎麥 蕎麥芽, 海帶芽, 白芝麻-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		6.5	2.5	2	2.8		819
8	三	茄汁肉醬 義式麵	燒烤 無骨雞排 X 1 雞排-燒	★可樂餅 X 1 可樂餅-炸	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	青菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶精	水果	6.6	2.5	2	3.1	1	899
9	四	白飯	★骰子豬 X 4 豬肉, 長豆-炸	鮮蔬什錦炒蛋 雞蛋, 蔬菜-炒	海帶干絲 海帶, 白干絲, 蔬菜-煮	青菜	元氣雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蒜		6.5	2.5	1.9	2.9		821
10	五	薏仁飯	蘑菇醬雞丁 雞肉, 蔬菜, 蘑菇-煮	竹筍炒肉絲 竹筍, 豬肉, 木耳-炒	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	仙草奶凍 仙草, 奶精	優酪乳	6.4	2.4	2.2	2.7		805
13	一	白飯	★香雞堡排 X 1 香雞堡排-炸	泰式打拋豬 豬肉, 蔬菜, 九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲, 金針菇, 蔬菜-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米, 蔬菜, 豬肉	水果	6.5	2.5	2	3	1	888
14	二	大麥飯	糖醋雞丁 X 4 雞肉, 蔬菜-燒	海鮮豆腐煲 豆腐, 南瓜, 魷魚, 蝦仁, 青豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜, 蔬菜-炒	青菜	味噌海苔湯 海帶芽, 蔬菜, 味噌, 紫魚		6.3	2.5	2	2.8		805
15	三	白飯	法式白醬燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶精-煮	魷魚丸 X 2 魷魚丸-炸	蒜香花椰 花椰菜, 木耳-炒	青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 蔬菜	水果	6.7	2.4	1.9	3.1	1	896
16	四	夏威夷什錦炒飯	★香酥雞翅 X 1 三節雞翅-炸	茶香滷蛋 X 1 雞蛋-滷	螞蟻上樹 大白菜, 冬粉, 豬肉-炒	青菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜		6.8	2.3	2.1	2.8		827
17	五	考場佈置 ~ 不供餐 !												
20	一	胚芽飯	新疆大盤雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	紅燒獅子頭 X 1 獅子頭, 蔬菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	青菜	摩摩喳喳 芋頭, 西谷米, 椰奶	水果	6.5	2.5	2	3	1	888
21	二	白飯	無錫排骨 豬肉, 蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結, 白芝麻-滷	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉		6.3	2.5	2.2	2.7		805
22	三	藜麥飯	年糕醬拌雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	豚肉油豆腐煮 油豆腐, 蘿蔔, 豬肉-煮	香甜玉米 玉米, 蔬菜-炒	青菜	韓式海苔湯 海帶芽, 小魚干	水果	6.5	2.5	2	2.9	1	883
23	四	鮮蔬肉絲炒烏龍	岩燒豬排 X 1 豬排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜, 蔬菜, 蝦皮, 龍皮-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 紫魚		6.5	2.5	2.1	2.7		817
24	五	燕麥飯	★鹹酥雞 X 4 雞肉, 長豆-炸	肉酢醬燥 豆干, 豬肉, 蔬菜-炒	豆酥高麗 高麗菜, 蔬菜, 豆酥-炒	青菜	針菇蛋花湯 金針菇, 雞蛋	鮮乳	6.5	2.5	2.1	3		830
27	一	白飯	醃醃滷肉 豬肉, 豬腳丁, 筍干-滷	玉米雞蓉 玉米, 雞肉, 蔬菜-炒	芝香豆干 豆干, 白芝麻-滷	青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.4	2.4	2.1	2.7	1	862
28	二	海苔香鬆拌飯	蒲燒鯛魚 X 1 魚排-蒸	黑輪滷味 黑輪, 虱目魚丸, 油豆腐-滷	清甜白菜 大白菜, 蔬菜-煮	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.3	2.5	2	2.8		805
29	三	白飯	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	青菜	玉米蔬菜湯 玉米, 馬鈴薯, 蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	1	883
30	四	麥片飯	香草燻雞 雞肉, 蔬菜, 番茄-烤	★蜜汁魚塊 X 2 魚塊-燒	翠炒甘藍 高麗菜, 蒜-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.7	2.5	2	3.1		846
31	五	白飯	蒙古烤肉 豬肉, 蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	青菜	大瓜雞湯 大黃瓜, 雞肉	豆漿	6.7	2.4	2	2.7		821



【考生營養小知識】「學會營養健康吃 才會考高分」

許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

1. 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
2. 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
3. 補充DHA(鮭魚、鰵魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
4. 避免吃太飽、吃太多精緻醣類，並遠離油炸食物

