

日期	星期	早點		午餐					水果	午點	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
				主食	副食		湯										
10/3	一	銀絲卷	桂圓茶	白飯	咖哩雞	螞蟻上樹	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	南瓜濃湯	653	5.5	1.5	1.4	2.0	0.5	
10/4	二	義式螺旋湯麵		白飯	京醬肉絲	滷油豆腐	葷青菜	酸辣湯	水果	蔬菜雞絲粥	753	5.2	2.9	1.8	2.2	0.5	
10/5	三	芋饅頭	鮮奶	特餐	家鄉油飯		葷青菜	肉骨茶湯	水果	蘿蔔糕湯	789	5.7	2.1	1.3	2.1	0.5	0.5
10/6	四	芝麻包	麥茶	白飯	鹹酥雞		葷青菜	玉米大骨湯	水果	魚丸米粉湯	700	5.5	1.9	1.5	2.3	0.5	
10/7	五	燒賣	鮮奶	白飯		干片肉絲	葷青菜	綜合燒仙草	水果	肉燥湯麵	816	5.4	2.9	1.0	2.0	0.5	0.5
10/11	二	叻仔魚粥		白飯	日式燒肉	雲耳玉菜	葷青菜	味噌湯	水果	銀耳粉圓湯	702	5.2	2.2	2.1	2.0	0.5	
10/12	三	玉米片	鮮奶	特餐	滑蛋什錦粥	海結燒肉	葷青菜	*	水果	蛋汁雞絲麵	716	5.4	1.5	1.4	1.8	0.5	0.5
10/13	四	芙蓉湯餃		白飯		玉米肉末	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	鮮蔬寬粉湯	672	5.6	1.6	1.2	2.2	0.5	
10/14	五	黑糖饅頭	鮮奶	白飯	杏鮑菇燒肉	炒蛋	葷青菜	黃瓜排骨湯	水果	清粥 小菜	795	5.8	2.4	1.0	1.8	0.5	0.5
10/17	一	蒸餃	冬瓜茶	白飯	紅燒控肉	腐皮白菜	葷青菜	日式蛋花湯	水果	鍋燒意麵	663	5.4	1.5	2.2	1.9	0.5	
10/18	二	麵線羹		白飯	三杯雞		葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	紅豆地瓜圓湯	712	5.2	2.4	1.9	2.1	0.5	
10/19	三	小餐包	鮮奶	特餐	干丁炸醬麵		葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	皮蛋瘦肉粥	800	5.4	2.7	1.1	2.0	0.5	0.5
10/20	四	鮮菇冬粉煲		白飯	海根肉絲	薯條	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	茶碗蒸	617	4.6	1.6	1.6	2.3	0.5	
10/21	五	珍珠丸	鮮奶	白飯	南瓜燉肉		葷青菜	海結大骨湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	718	5.3	1.5	1.5	2.0	0.5	0.5
10/24	一	蔥花卷	紅棗茶	白飯	三寶肉燥		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	什錦米苔目湯	710	5.3	2.4	1.5	2.1	0.5	
10/25	二	和風湯麵		白飯		麻婆豆腐	葷青菜	花瓜香菇雞湯	水果	地瓜粉圓湯	696	5.2	2.3	1.8	1.9	0.5	
10/26	三	甜心捲	鮮奶	特餐	茄汁肉醬義麵		葷青菜	玉米濃湯	水果	青菜餛飩湯	768	5.5	2.0	1.0	2.3	0.5	0.5
10/27	四	台式鹹粥		白飯	鮑菇雞丁	香滷大黑干	葷青菜	榨菜粉絲湯	水果	洋芋通心粉	693	5.2	2.0	2.1	2.2	0.5	
10/28	五	馬拉糕	鮮奶	白飯	絲瓜燴肉	玉米蒸蛋	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	雞茸玉米粥	754	5.7	1.9	1.0	1.8	0.5	0.5
10/31	一	肉包	決明子茶	白飯	香滷翹腿		葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	陽春麵	684	5.2	2.0	1.6	2.2	0.5	

營養小知識-維他命D

為什麼現代人普遍缺乏維他命D?

能攝取的食物選擇較少 人體腸胃道難以吸收 現代人普遍習慣防曬

資訊來源: 江坤俊醫師

為什麼維他命D對身體如此重要?

人體幾乎所有的細胞都受到維他命D調控

小孩長高 遠離癌症 遠離骨鬆
遠離過敏 遠離失智

資訊來源: 江坤俊醫師

3種維他命D攝取來源

日曬 飲食 補充劑

魚類 (如鮭魚) 牛奶 藻類 木耳 (100g含2000IU)

※ 11:00-13:00為佳
※ 每次15-20分鐘
※ 多曬無益
※ 別擦防曬
※ 光靠單一食物不夠
※ 食物可攝取量較少
※ 以自己最合適的為佳

資訊來源: 江坤俊醫師