

日期	星期	早點		午餐						午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	乳品 類(份)
				主食	副食		湯	水果									
12/01	四	珍珠丸	麥茶	白飯	沙茶雞丁		葷青菜	美味鮮菇湯	水果	皮蛋瘦肉粥	686	5.6	1.8	1.7	1.9	0.5	
12/02	五	蕃茄肉絲麵		白飯	馬鈴薯燉肉	炒蛋	葷青菜	關東煮湯	水果	芋泥包 鮮奶	768	5.5	2.2	1.1	2.0	0.5	0.5
12/05	一	麵線羹		白飯	麻香豬肉	地瓜薯條	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	紅豆粉圓湯	649	5.2	1.7	1.9	1.9	0.5	
12/06	二	洋芋通心粉		白飯	鹹酥雞		葷青菜	酸辣湯	水果	鍋燒意麵	738	5.4	2.7	1.5	2.1	0.5	
12/07	三	鮮蔬肉絲粥		特餐	什錦粿仔湯		葷青菜	蘿蔔糕	水果	玉米片 鮮奶	728	5.5	1.7	1.3	1.8	0.5	0.5
12/08	四	黑糖饅頭	決明子茶	白飯	紅燒肉		葷青菜	刈菜雞湯	水果	鮮蔬米苔目	726	5.2	2.7	1.7	1.9	0.5	
12/09	五	日式醬油湯麵		白飯	干片肉絲	玉米炒蛋	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	蒸餃 鮮奶	757	5.7	1.9	1.0	1.9	0.5	0.5
12/12	一	魚丸米粉湯		白飯	花瓜肉燥		葷青菜	赤肉湯	水果	芋香西米露	723	5.4	2.7	1.1	1.8	0.5	
12/13	二	味噌湯麵		白飯	三杯雞丁	鮮菇花椰菜	葷青菜	薑絲海結湯	水果	茶碗蒸	653	4.7	2.2	1.8	2.0	0.5	
12/14	三	什錦鹹粥		特餐	義大利肉醬麵		葷青菜	玉米濃湯	水果	銀絲卷 鮮奶	762	5.8	1.7	1.1	2.2	0.5	0.5
12/15	四	馬拉糕	紅棗茶	白飯	豬肉壽喜燒		葷青菜	結頭菜排骨湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	655	5.2	1.8	1.9	1.7	0.5	
12/16	五	鮮菇冬粉煲		白飯	糖醋肉	五香滷蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	蔥花捲 鮮奶	745	5.5	2.0	1.0	1.8	0.5	0.5
12/19	一	和風烏龍麵		白飯	蘑菇豬柳	珍珠三色	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯	674	5.6	1.8	1.2	1.9	0.5	
12/20	二	吻仔魚粥		白飯	洋芋肉末		葷青菜	榨菜肉絲湯	水果	蔬菜寬粉湯	641	5.2	1.7	1.1	2.1	0.5	
12/21	三	蛋汁雞絲麵		特餐	什錦炒飯		葷青菜	味噌湯	水果	甜心卷 鮮奶	653	3.2	2.8	1.1	1.9	0.5	0.5
12/22	四	燒賣	冬瓜茶	白飯	麥克雞塊		葷青菜	南瓜濃湯	水果	紅豆湯圓	701	5.8	2.0	1.4	1.8	0.5	
12/23	五	肉燥湯麵		白飯	海結滷味	蕃茄炒蛋	葷青菜	玉米大骨湯	水果	豆沙包 鮮奶	734	5.7	1.7	1.0	1.8	0.5	0.5
12/26	一	芙蓉湯餃		白飯	五香肉燥		葷青菜	芹香魚丸湯	水果	銀耳紅棗湯	728	5.2	2.7	1.4	2.1	0.5	
12/27	二	雞茸玉米粥		白飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	667	5.6	1.7	1.3	2.0	0.5	
12/28	三	義式螺旋湯麵		特餐	蒜味麵線羹		葷青菜	滷味	水果	小餐包 鮮奶	723	5.4	1.7	1.1	1.8	0.5	0.5
12/29	四	肉包	桂圓茶	白飯	西滷肉		葷青菜	肉骨茶湯	水果	青菜餛飩湯	724	5.6	2.1	1.9	2.2	0.5	
12/30	五	麵線雞湯		白飯	茄汁雞柳	芙蓉蒸蛋	葷青菜	酸菜白肉湯	水果	黑糖小饅頭 鮮奶	778	5.7	2.2	1.0	1.8	0.5	0.5

營養小知識-吃對全穀;營養健康多更多

主要營養成分

碳水化合物
蛋白質
膳食纖維
維生素A
維生素B群

什麼是全穀?

胚芽
麩皮
胚乳

全穀類要包含
胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好

優先選擇

藜麥 燕麥 南瓜 馬鈴薯 地瓜
綠豆 紅豆 皇帝豆 蓮子

外食、自煮 全穀這樣吃

外食組

早餐店 便利商店 自助餐

雞腿便當 取代白飯
選擇烤地瓜、即食玉米、鮮香菇菜沙拉
紫米飯、糙米飯 取代白飯

自備組

主食 配菜 點心

糙米、燕麥等 取代白米
加入南瓜、山藥等料理食材
以烤地瓜、馬鈴薯 沙拉等取代 糖點類面粉