

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										
2/6	一	雞茸玉米粥	白飯	蘿蔔燒肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	銀絲卷	鮮奶	769	5.1	2.2	1.9	2.1	0.5	0.5	
2/7	二	麵線羹	白飯	鐵板雞柳	珍珠三色	青菜	什錦寬粉湯	水果	紅豆QQ湯	688	5.2	1.9	2.1	2.2	0.5		
2/8	三	鍋燒意麵	白飯	義式肉醬筆尖麵	青菜	金茸肉絲湯	水果	黑糖小饅頭	麥茶	702	5.6	1.8	1.1	2.6	0.5		
2/9	四	什錦湯麵	白飯	花瓜肉燥	青菜	黃瓜大骨湯	水果	東山滷味		616	5.0	1.5	1.7	1.8	0.5		
2/10	五	玉米片 鮮奶	白飯	馬鈴薯燉肉	蛋酥高麗菜	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	白菜湯餃	738	5.2	2.2	1.1	1.7	0.5	0.5	
2/13	一	肉包 鮮奶	白飯	醬冬瓜肉燥	海根肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	皮蛋瘦肉粥	760	5.2	2.2	1.6	2.0	0.5	0.5	
2/14	二	洋芋通心粉	白飯	三杯雞丁	青菜	肉骨茶湯	水果	紅豆地瓜圓湯		723	5.8	2.0	1.7	2.1	0.5		
2/15	三	和風湯麵	特餐	肉羹飯	青菜	芝麻球	水果	杯子蛋糕	麥茶	713	5.4	2.4	1.0	2.2	0.5		
2/16	四	雞茸玉米粥	白飯	糖醋魚球	青菜	花瓜香菇雞湯	水果	蘿蔔糕湯		764	5.2	3.0	1.5	2.4	0.5		
2/17	五	麵線羹	白飯	回鍋干片	芙蓉蒸蛋	青菜	結頭菜湯	水果	黑糖饅頭 決明子茶	703	5.9	2.0	1.0	1.9	0.5		
2/18	六	玉米片 鮮奶	白飯	咖哩雞丁	青菜	冬瓜排骨湯	水果	吻魚粥		752	5.3	1.8	1.4	2.3	0.5	0.5	
2/20	一	甜心捲 鮮奶	白飯	筍茸燒肉	青菜	海結排骨湯	水果	關東煮		729	4.7	2.2	1.7	2.0	0.5	0.5	
2/21	二	蛋汁雞絲麵	白飯	薑汁豬肉	香滷油豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	綠豆薏仁湯		754	5.9	2.4	1.5	2.1	0.5	
2/22	三	芙蓉湯餃	特餐	和風沙烏龍	青菜	味噌湯	水果	奶黃包	冬瓜茶	690	5.3	2.3	1.1	1.9	0.5		
2/23	四	珍珠丸 紅棗茶	白飯	麥克雞塊	青菜	赤肉湯	水果	古早味粿仔條		712	5.1	2.4	1.7	2.2	0.5		
2/24	五	肉燥湯麵	白飯	杏鮑菇燉肉	玉米炒蛋	青菜	金菇紫菜湯	水果	芋泥包 鮮奶	810	5.6	2.7	1.0	2.0	0.5	0.5	

營養小知識-聰明過元宵;輕鬆無負擔

料理高爾斯#8

湯圓、元宵其實不一樣?

冬至 湯圓 被搓出來的! 外型圓潤光滑

元宵 被搖出來的! 手工形狀較不規則 元宵節

煮湯圓、元宵不破皮

- 滾水下小火煮
- 待浮起即可關火 上蓋燜五分鐘 就可以倒出水
- 不用另外盛出即可享用! 也可以依照個人喜好 加入其他配料喔!

料理 000

各式湯圓熱量代換表

湯圓種類 (單位1顆)	花生湯圓	芝麻湯圓	小湯圓 (無包餡)	包餡小湯圓 (花生/芝麻)	鮮肉湯圓
重量(克)	20	20	1.9	3.7	20
熱量(大卡)	70.8	70.2	4.8	11.5/14	59.6
幾顆湯圓 等於一碗飯	4	4	59	24/20	5
1顆熱量相當於 成人走路幾分鐘 (60kg/時速4km)	20	20	1.4	3/4	17

資料來源: 衛生福利部國民健康署

HOPE

吃湯圓 人不圓, 就靠這6招

聰明吃湯圓 三妙招肥肉不上身

- 湯圓不當能宵夜吃
- 下一餐配菜要減量
- 減少正餐的飯量

好吃熱量低, 煮湯圓的三技巧

- 甜湯圓: 清湯為主 不加糖或配料
- 鹹湯圓: 無油蔬菜湯為底 當令時蔬為輔
- 無餡小湯圓: 善用天然食材提味 像是桂圓、紅棗等