

日期	星期	早點		午餐				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									水果		
04/06	四	銀絲卷	鮮奶	白飯	紅燒肉	萵青菜		魚丸湯	水果	蒸蘿蔔糕	709	4.8	1.6	0.7	2.9	0.5	0.5	
04/07	五	蔬菜寬粉湯		五穀飯	茄汁雞柳	杏鮑菇炒蛋	萵青菜	金茸蔬菜湯	水果	牛角麵包	鮮奶	692	4.5	1.6	1.4	2.6	0.5	0.5
04/10	一	肉包	鮮奶	白飯	干丁肉燥	萵青菜		金菇紫菜湯	水果	什錦鹹粥	669	4.5	1.6	1.0	2.3	0.5	0.5	
04/11	二	青菜餛飩湯		糙米飯	洋蔥炒肉絲	麻婆豆腐	萵青菜	冬瓜排骨湯	水果	地瓜粉圓湯	594	4.5	1.2	1.5	2.7	0.5	0.0	
04/12	三	關東煮		特餐	沙茶炒麵	萵青菜		酸辣湯	水果	蒸餃	枸杞茶	388	1.9	1.0	1.3	2.6	0.5	0.0
04/13	四	黑糖小饅頭	決明子茶	五穀飯	玉菜肉絲	萵青菜		玉米大骨湯	水果	小米鹹粥	609	5.2	1.0	1.1	2.5	0.5	0.0	
04/14	五	魚丸米粉湯		白飯	杏鮑菇燒肉	萵青菜		日式蛋花湯	水果	果醬三明治	鮮奶	645	4.7	1.0	1.1	2.4	0.5	0.5
04/17	一	甜心卷	鮮奶	白飯	糖醋肉	萵青菜		薑絲海芽湯	水果	洋芋通心粉湯	647	4.5	1.1	1.1	2.6	0.5	0.5	
04/18	二	番茄肉絲麵		糙米飯	鐵板雞柳	蛋酥高麗菜	萵青菜	味噌湯	水果	銀耳紅棗湯	618	4.5	1.8	1.0	2.5	0.5	0.0	
04/19	三	蘿蔔糕湯		特餐	皮蛋瘦肉粥	海結肉片	萵青菜		水果	紅豆吐司	麥茶	353	1.3	1.2	1.0	2.6	0.5	0.0
04/20	四	廣東粥		五穀飯	咖哩肉末	萵青菜		赤肉湯	水果	蛋汁雞絲麵	624	4.7	1.7	1.0	2.5	0.5	0.0	
04/21	五	鮮菇冬粉煲		白飯	親子丼	綠花椰炒干片		白玉豆腐湯	水果	芋饅頭	鮮奶	678	4.5	1.6	1.2	2.4	0.5	0.5
04/24	一	蔥花捲	鮮奶	白飯	香菇肉燥	萵青菜		玉米濃湯	水果	雞蓉玉米粥	704	5.2	1.3	1.0	2.5	0.5	0.5	
04/25	二	麵線羹		糙米飯	紅燒肉末油豆腐	腐皮白菜	萵青菜	鮮菇雞湯	水果	紅豆麥片湯	623	4.5	2.0	0.8	2.4	0.5	0.0	
04/26	三	芋頭鹹粥		特餐	米粉羹	洋蔥炒肉絲	萵青菜		水果	燒賣	冬瓜茶	457	2.1	1.5	1.3	3.0	0.5	0.0
04/27	四	芙蓉湯餃		五穀飯	香滷翹腿	萵青菜		肉骨茶湯	水果	鍋燒意麵	578	4.5	1.0	1.1	2.9	0.5	0.0	
04/28	五	吻魚粥		白飯	蜜汁小豆干	芙蓉蒸蛋	萵青菜	魚丸湯	水果	黑糖馬拉糕	鮮奶	664	4.5	1.6	0.8	2.3	0.5	0.5

營養小知識-蛋蛋危機，替代雞蛋好食物

食物營養解析

雞蛋

最容易被吸收的優質蛋白質

擁有蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，是營養豐富的食物。所含卵磷脂和膽鹼有助代謝體內脂肪，並不會提升血脂異常的風險，因此一天吃一顆蛋，都是安全的！

	蛋 (50g)	蛋白 (25g)	蛋黃 (25g)	單位
熱量	80.4	20	61.6	kcal
蛋白質	7.5	4.48	3.04	g
脂肪	5.3	0.04	5.36	g
飽和脂肪	1.8	0.04	1.84	g
總碳水化合物	1.1	0.2	0.72	g
鐵	1.1	0.12	1.1	mg
鋅	0.8	0.04	0.72	mg
維生素A總量(IU)	328.8	0	324.4	I.U.
葉酸	40.0	0.68	32.04	ug
膽固醇	231.6	0	235.4	mg

資料來源:台灣食品成分資料庫

@imi6277c 李婉婷的營養天地

搶救雞蛋之蛋料理

每100公克

 <p>茶葉蛋</p> <p>熱量:141大卡 碳水:2.2g 蛋白質:13.7g 脂肪:7.1g 鈉:444mg</p>	 <p>溫泉蛋</p> <p>熱量:127大卡 碳水:3.8g 蛋白質:12.9g 脂肪:7.8g 鈉:494mg</p>	 <p>滷蛋</p> <p>熱量:171大卡 碳水:4.6g 蛋白質:16.4g 脂肪:11.1g 鈉:1156mg</p>	 <p>鐵蛋</p> <p>熱量:288大卡 碳水:5.9g 蛋白質:26.6g 脂肪:17.5g 鈉:766mg</p>
 <p>茶碗蒸</p> <p>熱量:47大卡 碳水:1.4g 蛋白質:4.6g 脂肪:2.6g 鈉:355mg</p>	 <p>荷包蛋(加蛋1小匙)</p> <p>熱量:192大卡 碳水:1.6g 蛋白質:13g 脂肪:14.9g 鈉:100mg</p>	 <p>皮蛋</p> <p>熱量:158大卡 碳水:2.7g 蛋白質:12.8g 脂肪:11.4g 鈉:590mg</p>	 <p>鹹蛋</p> <p>熱量:185大卡 碳水:1.1g 蛋白質:13.3g 脂肪:14.1g 鈉:1672mg</p>

雞蛋替代食物份量一覽表

1顆雞蛋=7公克蛋白質=

豆漿 190毫升	1杯	豆包 30公克	半片
毛豆 50公克	2湯匙	黃豆干 70公克	1.5片
五香豆干 35公克	2/3片	雞胸肉 30公克	
嫩豆腐 140公克	半盒	雞腿 40公克	
傳統豆腐 80公克	2格	豬肉、牛肉 35公克	
三角油豆腐 55公克	2塊	魚類 35公克	

半個手掌心

製圖：臺北市社區營養推廣中心