

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	
05/01	一	全園休一日															
05/02	二	麵線羹		白飯	馬鈴薯燒雞	葷青菜	海結大骨湯	水果	紅豆薏仁湯	775	5.5	2.9	1.5	2.3	0.5		
05/03	三	清粥	小菜	特餐	什錦炒河粉	葷青菜	味噌湯	水果	關東煮	692	5.6	2.1	1.1	1.8	0.5		
05/04	四	鮮蔬米苔目湯		白飯	鹽酥雞	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	黑糖饅頭 決明子茶	712	5.2	2.4	1.5	2.2	0.5		
05/05	五	青菜餛飩湯		白飯	糖醋肉	香滷油豆腐	葷青菜	番茄蛋花湯	水果	葡萄吐司 鮮奶	742	5.3	1.9	1.6	1.9	0.5	0.5
05/08	一	甜心捲	鮮奶	白飯	咖哩肉末	薯條	葷青菜	日式蛋花湯	水果	肉燥湯麵	624	4.9	2.2	1.0	2.0	0.5	0.5
05/09	二	蛋汁雞絲麵		白飯	芋頭雞丁	葷青菜	肉骨茶湯	水果	紫米芋圓湯	724	5.4	2.3	1.4	2.4	0.5		
05/10	三	麵線雞湯		特餐	家鄉油飯	葷青菜	黃瓜魚丸湯	水果	蒸餃 冬瓜茶	703	5.6	2.2	1.0	2.1	0.5		
05/11	四	小米鹹粥		白飯	茄汁雞柳	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	671	5.4	1.8	1.5	2.0	0.5		
05/12	五	蕃茄雞蛋湯麵		白飯	麻婆豆腐	洋蔥玉米炒蛋	葷青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	黑糖小饅頭 鮮奶	770	5.5	1.9	1.4	2.2	0.5	0.5
05/15	一	肉包	鮮奶	白飯	打拋豬肉	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	鮮菇冬粉煲	750	5.0	2.1	1.8	2.0	0.5	0.5	
05/16	二	皮蛋瘦肉粥		白飯	干片肉絲	葷青菜	玉米濃湯	水果	綠豆湯	669	5.1	2.2	1.2	1.9	0.5		
05/17	三	芙蓉湯餃		特餐	日式醬油拉麵	葷青菜	麥克雞塊	水果	芋饅頭 麥茶	662	5.4	1.8	1.1	2.0	0.5		
05/18	四	燒賣	桂圓茶	白飯	三杯雞丁	翡翠三色蔬	葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	魚丸米粉湯	660	5.2	1.8	1.5	2.1	0.5	
05/19	五	和風湯麵		白飯	筍干扣肉	白菜滷	葷青菜	木須豆腐湯	水果	銀絲卷 鮮奶	812	5.4	2.8	1.5	1.9	0.5	0.5
05/22	一	蔥花卷	鮮奶	白飯	薑汁豬肉	葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	紅燒湯麵	755	5.1	2.3	1.3	2.0	0.5	0.5	
05/23	二	鍋燒意麵		白飯	咖哩雞	螞蟻上樹	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	椰香西米露	695	5.6	1.8	1.4	2.3	0.5	
05/24	三	吻魚粥		特餐	肉燥乾麵	葷青菜	榨菜肉絲湯	水果	玉米片 鮮奶	757	5.5	2.1	1.0	1.8	0.5	0.5	
05/25	四	什錦粿仔湯		白飯	豬肉壽喜燒	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	洋芋通心粉	690	5.6	1.8	1.6	2.0	0.5		
05/26	五	味噌湯麵		白飯	杏鮑菇燒肉	芙蓉蒸蛋	葷青菜	冰仙草蜜	水果	豆沙包 紅棗茶	744	5.2	2.9	1.5	2.1	0.5	
05/29	一	珍珠丸	鮮奶	白飯	鐵板雞柳	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	什錦湯麵	796	5.4	2.6	1.5	2.1	0.5	0.5	
05/30	二	雞茸玉米粥		白飯	古早味肉燥	東坡豆腐	葷青菜	玉米大骨湯	水果	紅豆地瓜圓湯	694	5.1	2.3	1.3	2.3	0.5	
05/31	三	蔬菜冬粉湯		特餐	沙茶肉羹飯	葷青菜	滷味	水果	杯子蛋糕 麥茶	659	5.3	1.8	1.5	1.9	0.5		

營養小知識-「關於睡眠」

睡眠的小知識，你知道多少個？

<p>一天要睡多久？不同生命階段建議的睡眠時間</p>	<p>睡太少有什麼壞處</p> <p>IG: 妙怪營養學</p> <p>睡眠時間少於6小時</p> <p>肥胖 風險增加 38%</p> <p>高血壓 風險增加 17%</p> <p>糖尿病 風險增加 37%</p> <p>心血管疾病 風險增加 16%</p>	<p>助眠的好食材&營養素</p> <ul style="list-style-type: none"> γ-氨基丁酸(GABA): 能舒緩神經系統，避免過度興奮。 色胺酸: 色胺酸會成為褪黑激素，幫助人體入睡。 鎂: 缺乏鎂會使人情緒暴躁，導致入睡困難。 鈣: 補充鈣質使大腦更舒適，進而幫助入睡。 維生素B群: 維持體內B群含量可減少失眠者夜間醒來的頻數。 ω-3脂肪酸: ω-3脂肪酸調節血清素釋放，緩解焦慮降低痛感。
-----------------------------	--	--