

日期	星期	早點	主食					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									
09/01	五	清粥/肉鬆/麵筋	黃	杏鮑菇燒肉	日式蒸蛋	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	鮮奶/黑糖饅頭	708	5.2	1.7	1.1	1.8	0.5	0.5
09/04	一	麵線雞湯	白飯	蕃茄肉燥	豆皮嫩白菜	葷青菜	玉米濃湯	水果	豆沙包/冬瓜茶	708	5.6	2.0	1.7	2.0	0.5	
09/05	二	關東煮	糙米飯	蔥油雞		葷青菜	薑絲海結湯	水果	紅豆薏仁湯	740	5.4	2.8	1.4	1.9	0.5	
09/06	三	青菜餛飩湯	特餐	古早味炒米粉		葷青菜	美味魚丸湯	水果	鮮奶/蒸餃	624	5.5	2.0	1.3	2.1	0.5	0.5
09/07	四	芋饅頭/紅棗茶	五穀飯	蘿蔔燒肉		葷青菜	瓠瓜大骨湯	水果	鮮蔬米苔目湯	645	5.1	1.6	1.4	2.2	0.5	
09/08	五	雞茸玉米粥	白飯	蒜泥肉片	洋蔥炒蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	鮮奶/蔥花捲	748	5.3	2.2	1.2	2.1	0.5	0.5
09/11	一	古早味粿仔湯	白飯	紅燒肉	干片肉絲	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	肉包/麥茶	716	5.6	2.2	1.5	2.1	0.5	
09/12	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	絲瓜燴肉		葷青菜	花瓜蘿蔔雞湯	水果	綠豆湯	699	5.4	1.9	2.3	2.1	0.5	
09/13	三	芙蓉湯餃	特餐	什錦炒烏龍		葷青菜	日式蛋花湯	水果	鮮奶/金蛋酥	850	5.7	2.9	1.1	2.2	0.5	0.5
09/14	四	香菇燒賣/桂圓茶	五穀飯	鹹酥雞		葷青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	和風湯麵	635	5.1	1.6	1.4	2.0	0.5	
09/15	五	紅燒湯麵	白飯	古早味肉燥	芙蓉蒸蛋	葷青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	鮮奶/甜心捲	771	5.7	2.1	1.2	1.8	0.5	0.5
09/18	一	吻魚粥	白飯	干丁肉燥		葷青菜	美味鮮菇湯	水果	黑糖馬拉糕/決明子茶	714	5.7	2.1	1.5	2.0	0.5	
09/19	二	什錦湯麵	糙米飯	洋蔥雞柳	螞蟻上樹	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	椰香西米露	653	5.2	1.7	1.5	2.1	0.5	
09/20	三	廣東粥	特餐	沙茶肉片羹粿		葷青菜	香滷百頁	水果	鮮奶/珍珠丸子x2	765	5.5	2.0	1.4	2.1	0.5	0.5
09/21	四	奶黃包/枸杞茶	五穀飯	蜜汁滷肉		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	米粉羹	606	4.5	1.6	1.6	2.3	0.5	
09/22	五	烏龍湯麵	白飯	滷翅小腿	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	鮮奶/銀絲卷	740	5.3	1.8	1.6	2.0	0.5	0.5
09/23	六	台式鹹粥	白飯	味噌燒肉		葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	義式螺旋湯麵	561	4.2	1.6	1.2	2.0	0.5	
09/25	一	什錦米苔目湯	白飯	花瓜肉燥	茄汁甜條	葷青菜	蘑菇濃湯	水果	芝麻包/冬瓜茶	669	5.3	1.8	1.7	2.0	0.5	
09/26	二	鍋燒意麵	糙米飯	鮑菇雞柳		葷青菜	肉骨茶湯	水果	銀耳QQ湯	765	5.6	2.8	1.6	2.1	0.5	
09/27	三	芙蓉湯麵	特餐	日式咖哩燴飯		葷青菜	玉米大骨湯	水果	鮮奶/小餐包x1	686	5.1	1.6	1.2	1.9	0.5	0.5
09/28	四	黑糖小饅頭/紅棗茶	五穀飯	蔥爆肉絲	蛋酥高麗菜	葷青菜	青菜豆腐湯	水果	蛋汁雞絲麵	686	5.3	1.8	1.8	2.3	0.5	

營養小知識—中秋團圓;人不團

中秋節六大地雷飲食習慣			中秋團圓健康吃;腸胃無負擔		各式月餅熱量評比				
<p>生鮮肉品 放室溫</p> 	<p>生食熟食 同一支夾</p> 	<p>吃東西配 飲料啤酒</p> 	<p>烤肉</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☆白肉取代紅肉 ☆少用加工肉品 ☆低脂海鮮如魚、花枝、蛤蜊、海蜆皮等 ☆低脂豆製品如板豆腐、五香豆干、百頁豆腐等 ☆以肉串混合茭白筍、香菇、青椒、玉米筍等 ☆搭配生菜包肉 	<p>月餅</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☆低熱量或份量較少 ☆避免含肥肉、蛋黃 ☆和家人和朋友分食 	<p>沾醬</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☆肉先用醬油及蒜頭醃製 ☆以沾醬取代烤肉醬 ☆不用薄鹽醬油,尤其是腎臟功能不佳,可能引起心律不整 	<p>雙黃蓮蓉月餅 (185g)</p> <p>熱量 790大卡 大走路144分鐘</p>	<p>伍仁蛋黃月餅 (125g)</p> <p>熱量 600大卡 大走路109分鐘</p>	<p>綠豆椪 (95g)</p> <p>熱量 363大卡 大走路66分鐘</p>	<p>冰淇淋月餅 (115g)</p> <p>熱量 289大卡 大走路52分鐘</p>
<p>大口吃柚子</p> 	<p>大口吃月餅</p> 	<p>大口吃烤肉</p> 	<p>柚子</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☆酌量食用,以免腸胃不適 ☆勿與降血脂、降血壓藥物併用,避免產生不良反應 	<p>飲料</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☆不喝含糖飲料 ☆喝開水、礦泉水 ☆以無糖和代糖飲料為主 	<p>芋頭酥 (64g)</p> <p>熱量 245大卡 大走路45分鐘</p>	<p>烏豆沙蛋黃酥 (55g)</p> <p>熱量 234大卡 大走路43分鐘</p>	<p>鳳梨酥 (45g)</p> <p>熱量 200大卡 大走路36分鐘</p>		

編輯: 健康力百大醫師諮詢

資料來源: 國民健康署、長庚醫院

