

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									
12/01	五	蕃茄肉絲麵	白飯	杏鮑菇燒肉	玉米炒蛋	葷青菜	蘿蔔油豆腐湯	水果	奶黃包/鮮奶	762	5.6	2.0	1.0	2.0	0.5	0.5
12/04	一	麵線雞湯	白飯	麻香豬肉	葷青菜		金茸蛋花湯	水果	紅豆粉圓湯	658	5.2	1.8	1.7	2.0	0.5	
12/05	二	鮮蔬肉絲粥	糙米飯	黃瓜燴肉	葷青菜		鮮菇雞湯	水果	鍋燒意麵	753	5.1	3.0	1.8	2.1	0.5	
12/06	三	洋芋通心粉湯	特餐	蒜味米粉羹	薑汁豬肉	葷青菜	*	水果	玉米片/鮮奶	777	5.3	2.5	1.1	1.9	0.5	0.5
12/07	四	黑糖饅頭/決明子茶	五穀飯	鹹酥雞	香滷百頁	葷青菜	味噌湯	水果	關東煮	763	5.6	2.8	1.1	2.3	0.5	
12/08	五	蕃茄雞蛋河粉湯	白飯	紅燒肉	和風蒸蛋	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	蒸餃/鮮奶	705	5.1	1.8	1.1	1.8	0.5	0.5
12/11	一	鮮菇冬粉煲	白飯	花瓜肉燥	葷青菜		紫菜蛋花湯	水果	芋香西米露	685	5.4	2.1	1.2	2.0	0.5	
12/12	二	什錦鹹粥	糙米飯	鐵板雞柳	葷青菜		玉米大骨湯	水果	茶碗蒸	672	5.2	1.8	1.6	2.2	0.5	
12/13	三	蛋汁雞絲麵	特餐	芋香油飯	葷青菜		冬瓜魚丸湯	水果	雞蛋吐司/鮮奶	764	5.7	1.8	1.1	2.1	0.5	0.5
12/14	四	黑糖馬拉糕/紅棗茶	五穀飯	滷翅小腿	珍珠三色	葷青菜	結頭菜排骨湯	水果	味噌湯麵	688	5.6	1.9	1.4	1.9	0.5	
12/15	五	吻魚粥	白飯	玉米蒸肉	東山滷味	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	肉包/鮮奶	728	5.6	1.6	1.0	1.9	0.5	0.5
12/18	一	和風湯麵	白飯	洋蔥雞柳	葷青菜		海芽蛋花湯	水果	銀耳紅棗甜湯	652	5.3	1.7	1.4	2.0	0.5	
12/19	二	蔬菜寬粉湯	糙米飯	豬肉壽喜燒	薯條	葷青菜	酸辣湯	水果	芙蓉湯餃	666	5.2	1.9	1.7	1.9	0.5	
12/20	三	台式鹹粥	特餐	義大利肉醬麵	葷青菜		玉米濃湯	水果	銀絲卷/冬瓜茶	729	5.7	2.2	1.2	2.2	0.5	
12/21	四	玉米片/鮮奶	五穀飯	干片肉絲	葷青菜		美味鮮菇湯	水果	古早味粿仔湯	794	5.2	2.6	1.3	2.1	0.5	0.5
12/22	五	日式醬油湯麵	白飯	麻油雞	日式蒸蛋	葷青菜	紅豆湯圓	水果	黑糖小饅頭/鮮奶	770	5.3	2.4	1.0	2.0	0.5	0.5
12/25	一	魚丸米粉湯	白飯	茄汁熱狗	葷青菜		巧達濃湯	水果	綠豆薏仁湯	639	5.3	1.6	1.0	2.1	0.5	
12/26	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	咖哩雞	蛋酥高麗菜	葷青菜	海結排骨湯	水果	蘿蔔糕湯	674	5.4	1.6	1.9	2.2	0.5	
12/27	三	義式螺旋湯麵	特餐	肉絲炒飯	葷青菜		肉骨茶湯	水果	甜心捲/鮮奶	803	5.2	2.6	1.8	2.0	0.5	0.5
12/28	四	麵線羹	五穀飯	西滷肉	葷青菜		青菜蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	680	5.1	2.0	1.7	2.2	0.5	
12/29	五	雞茸玉米粥	白飯	古早味肉燥	五香滷蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸子x2/鮮奶	706	5.2	1.7	1.0	1.9	0.5	0.5

營養小知識-台灣人最缺的維生素 VITAMIN D

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

國人維生素D問題

Vitamin 李正薇營養師整理



- 各年齡層維生素D皆攝取不足
- 血中維生素D不足狀況相當嚴重
- 女性血中維生素D不足問題較男性嚴重

更多資料請見www.台灣營養師.com

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

19歲以上族群

每5人就有近3人血中維生素D不足

男性與女性維生素D不足盛行率分別為達50%與69.3%



Vitamin 李正薇營養師整理

更多資料請見www.台灣營養師.com

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查


維生素D

IG: 秒懂營養學

促進免疫力作用
減少情緒焦慮
改善肌肉痠痛、皮膚乾燥

飲食攝取量及血中濃度分析結果顯示
維生素D為國人最缺乏的維生素

維生素D來源



每天日曬約10~20分
將未塗抹防曬用品的手、小腿暴露在陽光中
(避開上午10點到下午2點最曬的時段)

攝取含維生素D的食物
魚類、蛋及日曬過的菇類
強化維生素D之乳製品

伴隨其他疾病者，請尋求醫師與營養師的指導更精確調整飲食

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

維生素D

素食營養

植物性食物維生素D來源有限
透過皮膚照射陽光是素食者
最容易獲取維生素D的方式

飲食攝取量及血中濃度分析結果顯示
維生素D為國人最缺乏的維生素

維生素D來源



每天日曬約20分
將未塗抹防曬用品的手、小腿暴露在陽光中
(避開上午10點到下午2點最曬的時段)

攝取含維生素D的
菇類與強化食品
奶蛋、蛋奶者可使用奶類及其製品
作為優良且穩定的維生素D來源

伴隨其他疾病者，請尋求醫師與營養師的指導更精確調整飲食