

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									
01/02	二	香菇燒賣/鮮奶	白飯	糖醋肉	葷青菜	美味魚丸湯	水果	台式鹹粥	828	5.6	2.2	1.7	2.1	1.0	0.5	
01/03	三	蕃茄肉絲麵	特餐	什錦瘦肉粥	葷青菜	香滷油豆腐	水果	茶碗蒸	680	5.0	2.0	1.4	1.9	1.0		
01/04	四	雞蛋吐司/鮮奶	五穀飯	鹹酥雞	干片肉絲	葷青菜	肉骨茶湯	水果	芙蓉湯餃	751	5.4	2.3	1.4	2.3	1.0	0.5
01/05	五	鍋燒意麵	白飯	花瓜肉燥	玉米炒蛋	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	黑糖饅頭/麥茶	842	5.8	2.5	1.0	2.0	1.0	
01/08	一	肉包/鮮奶	白飯	咖哩豬柳	炸黃金魚蛋	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	蛋汁雞絲麵	803	5.4	2.2	1.1	2.2	1.0	0.5
01/09	二	鮮菇冬粉煲	糙米飯	東坡豆腐	葷青菜	川菜雞湯	水果	綠豆湯	705	5.2	2.1	1.7	1.8	1.0		
01/10	三	清粥/肉鬆/麵筋	特餐	茄汁肉醬義麵	葷青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子x2/紅棗茶	732	5.1	2.2	1.3	2.2	1.0		
01/11	四	和風湯麵	五穀飯	馬鈴薯燉肉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	關東煮	691	5.0	2.0	1.6	2.0	1.0		
01/12	五	皮蛋瘦肉粥	白飯	照燒雞丁	日式蒸蛋	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	椰子吐司/鮮奶	790	5.8	1.8	1.0	1.9	1.0	0.5
01/15	一	黑糖馬拉糕/鮮奶	白飯	干丁肉燥	葷青菜	玉米大骨湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	796	5.6	2.0	1.2	2.0	1.0	0.5	
01/16	二	肉燥湯麵	糙米飯	紅燒肉	滷味	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	桂圓銀耳紅棗湯	740	5.3	2.3	1.4	2.2	1.0	
01/17	三	蘿蔔糕湯	特餐	蒜味麵線羹	葷青菜	麥克雞塊x2	水果	蒸餃/麥茶	738	5.0	1.8	1.3	1.9	1.0		
01/18	四	芙蓉肉絲粥	五穀飯	三杯雞	葷青菜	味噌大根湯	水果	青菜餛飩湯	778	5.8	2.4	1.5	2.1	1.0		
01/19	五	洋芋通心粉湯	白飯	筍干扣肉	洋蔥炒蛋	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	玉米片/鮮奶	776	5.4	1.9	1.2	2.0	1.0	0.5
01/22	一	黑糖小饅頭/鮮奶	白飯	玉米肉末	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	蔬菜蛋汁意麵	769	5.4	2.2	1.1	2.2	1.0	0.5	
01/23	二	什錦鹹粥	糙米飯	蔥油雞	黃金薯餅	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	綠豆西米露	699	5.2	2.1	1.7	1.8	1.0	
01/24	三	芋饅頭/紅棗茶	特餐	肉羹飯	葷青菜	胡椒薯條	水果	麵線雞湯	779	5.1	2.2	1.3	2.2	1.0		
01/25	四	水餃/麥茶	五穀飯	清蒸叻仔魚	葷青菜	海結大骨湯	水果	義式螺旋湯麵	720	5.0	2.0	1.6	2.0	1.0		
01/26	五	甜心捲/鮮奶	白飯	洋蔥肉絲	香菇蒸蛋	葷青菜	結頭菜魚丸湯	水果	清粥/肉鬆/麵筋	751	5.8	1.8	1.0	1.9	1.0	0.5
01/29	一	奶黃包/鮮奶	白飯	紅燒獅子頭	番茄炒蛋	葷青菜	甜玉米湯	水果	紅豆湯圓湯	829	5.6	2.0	1.2	2.0	1.0	0.5
01/30	二	蒸地瓜/決明子茶	糙米飯	蘿蔔滷肉	葷青菜	金菇紫菜湯	水果	鮮蔬寬粉煲	696	5.3	2.3	1.4	2.2	1.0		
01/31	三	白吐司/桂圓茶	特餐	古早味炒米粉	葷青菜	家常百頁	水果	滑蛋瘦肉粥	828	5.0	1.8	1.3	1.9	1.0		

營養小知識-冬季抗流感

### What is? 流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，並可分為A-D型，季節性流行的多為A型和B型流感病毒，每年病毒都會有些許變異，其中特別是A型流感病毒又有很多種不同的分型

**常見症狀**

- 流鼻水
- 咳嗽
- 突發性高燒
- 喉嚨痛
- 頭痛
- 全身肌肉酸痛

### 1分鐘看懂 新冠肺炎、感冒、流感 症狀有何差異

症狀表現	新冠肺炎	感冒	流感
發燒	✓ 常見	△ 較少	✓ 常見
咳嗽	✓ 常見	✓ 常見	✓ 常見
呼吸困難	✓ 常見	✗ 沒有	✗ 沒有
打噴嚏	△ 較少	✓ 常見	△ 較少
頭痛	✓ 常見	△ 較少	✓ 常見
腹瀉	△ 較少	✗ 沒有	✓ 常見
喉嚨痛	✓ 常見	✓ 常見	✓ 常見

### 抗流感必備7種營養來源

- 維生素C**：幫助免疫細胞活躍度增加、縮短病程。來源：柑橘類、奇異果、檸檬。
- 維生素B群**：避免憂鬱/焦慮，消除疲勞並提升活力。來源：穀物、豆製品、薯類。
- 維生素E**：有強化免疫系統、減少感染風險作用。來源：植物油、南瓜、堅果。
- 維生素D**：有助於活化免疫系統、促進骨質生長。來源：曬太陽、魚肝油、雞蛋。
- 多酚類**：有助抗氧化、清除自由基並調節免疫。來源：藍莓、櫻桃、紅莓。
- β-胡蘿蔔素**：是守護細胞膜精本、促進黏膜修復。來源：紅蘿蔔、番茄、南瓜、彩椒。
- 鋅**：幫助免疫細胞發育、抵禦外來病菌。來源：海鮮、雞蛋、堅果。