

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										
04/01	五	麵線羹	白飯	咖哩燴飯	葷青菜	味噌湯	水果	芝麻包	牛奶	753	5.7	2.6	1.3	2.3	0.5	
04/06	三	金蛋酥 牛奶	特餐	廣東炒麵	葷青菜	魚丸湯	水果	芙蓉湯餃		710	4.5	2.1	1.8	2.0	0.5	0.5
04/07	四	什錦鹹粥	白飯	回鍋肉片	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	和風烏龍麵		674	5.4	1.7	1.9	2.1	0.5	
04/08	五	古早味粿仔湯	白飯	糖醋肉	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	甜心卷 牛奶		802	5.9	2.2	1.4	1.9	0.5	0.5
04/11	一	蒸餃 紅棗茶	白飯	干丁肉燥	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	肉燥湯麵		712	4.7	2.0	1.9	1.9	0.5	0.5
04/12	二	關東煮	白飯	馬鈴薯燉肉	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	椰香西米露		683	4.5	2.7	1.9	2.0	0.5	
04/13	三	蔥花捲 牛奶	特餐	沙茶炒米苔目	葷青菜	酸辣湯	水果	鮮蔬麵線湯		624	5.1	1.9	1.5	1.7	0.5	0.5
04/14	四	蘿蔔糕湯	白飯	海根肉絲	葷青菜	玉米大骨湯	水果	義式螺旋湯麵		707	5.8	1.8	1.5	2.2	0.5	
04/15	五	青菜餛飩湯	白飯	蘿蔔燒肉	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	黑糖饅頭 牛奶		732	5.7	1.6	1.4	1.7	0.5	0.5
04/18	一	豆沙包 決明子茶	白飯	家鄉肉燥	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	味噌湯麵		717	5.7	2.0	2.1	1.9	0.5	
04/19	二	鮮菇冬粉煲	白飯	鐵板雞柳	葷青菜	南瓜濃湯	水果	綠豆粉圓湯		667	5.0	2.2	1.7	1.8	0.5	
04/20	三	清粥 小菜	特餐	米粉羹	葷青菜	麥克雞塊	水果	玉米片 鮮奶		716	5.1	1.7	1.4	2.0	0.5	0.5
04/21	四	什錦米苔目	白飯	洋蔥肉絲	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	台式鹹粥		729	5.4	2.4	1.7	2.2	0.5	
04/22	五	擔仔麵	白飯	紹子豆腐	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	燒賣 牛奶		724	5.3	1.7	1.4	1.9	0.5	0.5
04/25	一	馬拉糕 麥茶	白飯	花瓜肉燥	葷青菜	玉米濃湯	水果	紅燒湯麵		729	5.7	2.2	2.0	2.0	0.5	
04/26	二	吻仔魚粥	白飯	鹽酥雞	葷青菜	肉骨茶湯	水果	紅豆湯		738	5.6	2.3	1.9	2.2	0.5	
04/27	三	蛋汁雞絲麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	葷青菜	鮑菇燒肉	水果	吐司 牛奶		798	5.7	2.2	1.7	2.0	0.5	0.5
04/28	四	小饅頭 冬瓜茶	白飯	豬肉咖哩	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	洋芋通心粉		684	5.1	2.2	2.0	1.9	0.5	
04/29	五	鍋燒意麵	白飯	茄汁雞柳	葷青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸 牛奶		719	5.0	2.1	1.2	1.7	0.5	0.5

減「糖」保健康

營養小知識一喝的健康，巧思選飲料

喝含糖飲料的壞處：

全身性

- 內分泌失調
- 免疫系統失衡
- 痛風
- 皮膚老化
- 肥胖
- 糖尿病

局部性

- 黃斑部病變
- 阿茲海默症
- 影響睡眠
- 長青春痘
- 蛀牙
- 糖上癮

其他影響：

- 負面情緒、憂鬱
- 情緒不穩、波動大
- 學習力下降
- 專注力下降
- 心血管疾病
- 癌症：肺癌、胰臟癌
- 腎結石
- 男性生殖能力下降
- 骨質疏鬆
- 減少健康食物的攝取量

市售飲料含糖量大破解

原來我們喝了這麼多糖！

糖量單位：糖包 (1包 = 12.5克)

- 紅茶：7 481 ml (12 糖包)
- 可樂：7 330 ml (12 糖包)
- 運動飲料：8 590 ml (12 糖包)
- 奶茶：9 400 ml (12 糖包)
- 柳橙果汁：10 400 ml (12 糖包)
- 全乳酪飲料：11 330 ml (12 糖包)

註：飲料因不同生產/料理方式會有糖量差異，此圖僅供參考

飲料看燈行，教你聰明選

GO! 飲料看燈行

紅燈停：高糖、高熱、高脂、高鈉

綠燈行：低糖、低熱、低脂、低鈉

黃燈停看：中糖、中熱、中脂、中鈉

教育部 國民基金會