

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
1/2	四	小饅頭	牛奶	白飯	銀芽肉絲	青菜	南瓜濃湯	水果	和風湯麵	650	4.5	1.6	1.5	1.6	0.5	0.5
1/3	五	紅蘿蔔蒸蛋		白飯	蕃茄肉末豆腐	青菜	香菇玉米湯	水果	清粥 小菜	611	4.6	2.0	1.3	1.7	0.5	
1/6	一	關東煮		白飯	三杯雞	青菜	金茸蛋花湯	水果	義式螺旋湯麵	612	4.5	2.0	1.6	1.7	0.5	
1/7	二	麵線雞湯		糙米飯	玉米肉末	青菜	冬瓜大骨湯	水果	蒸餃 麥茶	610	4.5	1.8	1.7	1.5	0.5	
1/8	三	金蛋酥	牛奶	特餐	肉燥乾麵	青菜	木須豆腐湯	水果	台式鹹粥	699	5.0	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
1/9	四	茶碗蒸		五穀飯	玉菜肉絲	青菜	青菜蛋花湯	水果	什錦粿仔湯	604	4.2	2.2	1.7	1.6	0.5	
1/10	五	蔥花卷	牛奶	白飯	蔥油雞	青菜	刈菜湯	水果	紅豆薏仁湯	687	5.2	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
1/13	一	蕃茄湯麵		白飯	海根肉絲	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	芙蓉粥	633	5.3	1.6	1.6	1.6	0.5	
1/14	二	蒸地瓜	牛奶	糙米飯	黃瓜鮮燴	青菜	美味鮮菇湯	水果	米粉羹	659	4.8	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
1/15	三	雞茸洋芋濃湯		特餐	油飯	青菜	魚丸湯	水果	白吐司 紅棗茶	623	5.4	1.5	1.2	1.6	0.5	
1/16	四	芋泥包	豆漿	五穀飯	清蒸吻仔魚	青菜	味噌湯	水果	蘿蔔糕湯	652	5.5	2.0	1.3	1.2	0.5	
1/17	五	玉米片	鮮奶	白飯	鮑菇雞柳	青菜	白菜蛋花湯	水果	綠豆粉圓湯	716	5.3	1.8	1.5	1.5	0.5	0.5
1/20寒假開始																

~營養小知識~歡喜過好年



年節飲食聰明挑  
少油少鹽沒負擔  
蒸煮燙燉多健康  
餐餐吃到八分飽  
日日不忘多蔬果  
零食飲料要節制  
以茶代酒不傷身



資料來源:Wendyの享瘦生活 營養師:洪嫚微 QQfoods