

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								
8/17	一	叻仔魚粥	白飯	洋蔥炒肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	水果	銀耳紅棗甜湯	670	5.4	2.0	1.6	1.6	0.5	
8/18	二	蘿蔔糕 牛奶	白飯	咖哩雞	青菜	紫菜蛋花湯	水果		通心粉濃湯	694	5.0	1.6	1.5	1.8	0.5	0.5
8/19	三	鍋燒意麵	特餐	肉絲蛋炒飯	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	水果	什錦麵疙瘩	638	5.0	1.7	1.8	1.9	0.5	
8/20	四	絲瓜冬粉湯	白飯	玉菜雞絲	青菜	洋芋濃湯	水果		水果拼盤	638	5.1	1.7	1.7	1.8	0.5	
8/21	五	茶碗蒸	白飯	糖醋肉	青菜	山粉圓甜湯	水果	水果	金蛋酥 鮮奶	662	4.2	2.2	1.2	1.5	0.5	0.5
8/24	一	小饅頭 牛奶	白飯	鐵板雞柳	青菜	南瓜蔬菜湯	水果	水果	鮮蔬冬粉煲	681	4.7	1.8	1.6	1.6	0.5	0.5
8/25	二	雞絲麵線湯	白飯	古早味肉燥	青菜	蛋花湯	水果		麵線羹	690	5.5	2.2	1.5	1.6	0.5	
8/26	三	肉包 麥茶	特餐	蒜味麵線羹	青菜	炸雙味	水果	水果	皮蛋瘦肉粥	656	5.3	1.7	1.5	2.0	0.5	
8/27	四	通心粉濃湯	白飯	清蒸叻仔魚	青菜	瓠瓜紅蘿蔔湯	水果		水果拼盤	679	4.7	1.8	1.7	1.5	0.5	0.5
8/28	五	關東煮	白飯	京都燒肉	青菜	紅豆薏仁湯	水果	水果	黑糖小饅頭 優酪乳	666	5.6	1.8	1.3	1.7	0.5	
8/31	一	杯子蛋糕 牛奶	白飯	東坡肉	青菜	金草蛋花湯	水果	水果	紅豆QQ湯	706	5.2	1.7	1.5	1.6	0.5	0.5

夏天清涼一下-選擇健康好飲品

建議常選擇飲品-非常棒!

避免選擇飲品-不佳!!

乳製品-長高/使骨骼健康

多喝開水-體內環保及補充

含糖飲料-手搖飲料/碳酸飲料



- 每天2份乳製品
- 鮮乳 250c.c./份(2份)=起士2片=優格2杯
- 營養成分：鈣質、維生素B2、蛋白質
- 保健功能：骨骼發育、預防骨質疏鬆。



- 每天喝8杯白開水
- 口渴需補充白開水
- 運動後，適合補充的飲品-白開水
- 保健功能：可促進體內新陳代謝、提升抵抗力



- 含糖飲料對健康的危害有：
  - 蛀牙：牙痛無法吃東西
  - 肥胖：引起各種慢性疾病
  - 糖尿病：血糖不穩定
  - 心血管疾病：心臟負荷大
- 研究指出：愛吃甜食，會讓頭腦變不靈光，重要的是—『身高會長不高喔!!』

董氏基金會：會食品營養特區-每天2份奶/我愛白開水

董氏基金會：食品營養特區-巧選飲料/含糖飲料上癮