日期	星期	早點	午餐							熱量	全穀	豆魚 蛋肉	蔬菜類	油脂類	水里類	到只箱
			主食		副食		湯	水果	午點	(大卡)	雑糧類 (份)	類 (份)	(份)	(份)	(份)	(份)
8/17	-	吻仔魚粥	白飯	洋蔥炒肉絲	青菜	黄瓜大骨湯	水果	水果	銀耳紅棗甜湯	670	5.4	2.0	1.6	1.6	0.5	
8/18	=	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	Ξ	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	-	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	=	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	Ξ	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	清蒸吻仔魚	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	-	杯子蛋糕 牛奶	白飯	東坡肉	青菜	金茸蛋花湯	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!

## 乳製品-長高/使骨骼健康



## 多喝開水-體內環保及補充

- 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
- 可促進體內新陳代 謝、提升抵抗力

# 避免選擇飲品-不佳!!

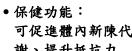
### 含糖飲料-手搖飲料/碳酸飲料

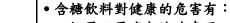




- •每天2份乳製品
- 鮮乳 250c.c./份(2份)= 起士2片=優格2杯
- 營養成分: 鈣質、維 生素B2、蛋白質
- 保健功能: 骨骼發育、預防骨質 疏鬆。







- 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:食品營養特區-巧選飲料/含糖飲料上應

## 董氏基金:會食品營養特區-每天2份奶/我愛白開水

烹飪技術指導:游文豪 營養師: 李丞家 盧宜佳 吳翠函 消費者申訴專線:03-9223019