

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									
12/01	五	蕃茄肉絲麵	白飯	杏鮑菇燒肉	蒜香菠菜	蘿蔔油豆腐湯	柳丁	奶黃包/熱牛奶	762	5.6	2.0	1.0	2.0	0.5	0.5
12/04	一	麵線雞湯	白飯	麻香豬肉	炒土白菜	金草蛋花湯	橘子	紅豆粉圓湯	658	5.2	1.8	1.7	2.0	0.5	
12/05	二	鮮蔬肉絲粥	紫米飯	黃瓜燴肉	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	鍋燒意麵	753	5.1	3.0	1.8	2.1	0.5	
12/06	三	洋芋通心粉湯	特餐	蒜味米粉羹	薑汁豬肉	蒜香菠菜	水果	玉米片/鮮奶	777	5.3	2.5	1.1	1.9	0.5	0.5
12/07	四	黑糖饅頭/決明子茶	紫米飯	麥克雞塊x2	葷青菜	味噌湯	水果	關東煮	763	5.6	2.8	1.1	2.3	0.5	
12/08	五	蕃茄雞蛋河粉湯	白飯	紅燒肉	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	蒸餃/熱牛奶	705	5.1	1.8	1.1	1.8	0.5	0.5
12/11	一	鮮菇冬粉煲	白飯	花瓜肉燥	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	芋香西米露	685	5.4	2.1	1.2	2.0	0.5	
12/12	二	什錦鹹粥	紫米飯	鐵板雞柳	葷青菜	玉米大骨湯	水果	茶碗蒸	672	5.2	1.8	1.6	2.2	0.5	
12/13	三	蛋汁雞絲麵	特餐	芋香油飯	葷青菜	冬瓜魚丸湯	水果	雞蛋吐司/熱牛奶	764	5.7	1.8	1.1	2.1	0.5	0.5
12/14	四	黑糖馬拉糕/紅棗茶	紫米飯	滷翅小腿	葷青菜	結頭菜排骨湯	水果	味噌湯麵	688	5.6	1.9	1.4	1.9	0.5	
12/15	五	吻魚粥	白飯	玉米蒸肉	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	肉包/熱牛奶	728	5.6	1.6	1.0	1.9	0.5	0.5
12/18	一	和風湯麵	白飯	洋蔥雞柳	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	銀耳紅棗甜湯	652	5.3	1.7	1.4	2.0	0.5	
12/19	二	蔬菜寬粉湯	紫米飯	豬肉壽喜燒	葷青菜	酸辣湯	水果	芙蓉湯餃	666	5.2	1.9	1.7	1.9	0.5	
12/20	三	台式鹹粥	白飯	三寶肉燥	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	銀絲卷/熱牛奶	729	5.7	2.2	1.2	2.2	0.5	0.5
12/21	四	香菇燒賣/冬瓜茶	紫米飯	干片肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	古早味粿仔湯	794	5.2	2.6	1.3	2.1	0.5	
12/22	五	玉米片/鮮奶	特餐	義大利肉醬麵	麥克雞塊x2/高麗菜	玉米濃湯	水果	杯子蛋糕/決明子茶	770	5.3	2.4	1.0	2.0	0.5	0.5
12/25	一	魚丸米粉湯	特餐	茄汁熱狗	葷青菜	巧達濃湯	水果	綠豆薏仁湯	639	5.3	1.6	1.0	2.1	0.5	
12/26	二	皮蛋瘦肉粥	紫米飯	咖哩雞	葷青菜	海結排骨湯	水果	蘿蔔糕湯	674	5.4	1.6	1.9	2.2	0.5	
12/27	三	義式螺旋湯麵	特餐	肉絲炒飯	葷青菜	肉骨茶湯	水果	甜心捲/熱牛奶	803	5.2	2.6	1.8	2.0	0.5	0.5
12/28	四	麵線羹	紫米飯	西滷肉	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	680	5.1	2.0	1.7	2.2	0.5	
12/29	五	雞茸玉米粥	白飯	古早味肉燥	葷青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸子x2/熱牛奶	706	5.2	1.7	1.0	1.9	0.5	0.5

※不影響業務運作下,以當日餐點供需。 ※請家長務必讓幼童用完早餐上學。

營養小知識-台灣最缺的維生素 VITAMIN D

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

### 國人維生素D問題

Vitamin 李孟榮醫師整理



- 各年齡層維生素D皆攝取不足
- 血中維生素D不足狀況相當嚴重
- 女性血中維生素D不足問題較男性嚴重

更多資料請見www.台灣營養師.com

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

### 19歲以上族群

每5人就有近3人血中維生素D不足

男性與女性維生素D不足盛行率分別為50%與69.3%

Vitamin 李孟榮醫師整理



更多資料請見www.台灣營養師.com

2019-2020國民營養健康狀況變遷調查

### 維生素D

IG:秒懂營養學

促進免疫力作用  
減少情緒焦慮  
改善肌肉痠痛、皮膚乾燥

飲食攝取量及血中濃度分析結果顯示  
維生素D為國人最缺乏的維生素

維生素D來源



每天日曬約10~20分  
將未塗抹防曬用品的手、小腿暴露在陽光中  
(避開上午10點到下午2點最曬的時候)

攝取含維生素D的食物  
魚類、蛋及日曬過的菇類  
強化維生素D之乳製品

如有其他疾病者,請尋求醫師與營養師的指導更精確與專業化飲食

IG秒懂營養學

### 維生素D

素食營養

植物性食物維生素D來源有限  
透過皮膚照射陽光是素食者  
最容易獲取維生素D的方式

飲食攝取量及血中濃度分析結果顯示  
維生素D為國人最缺乏的維生素

維生素D來源



每天日曬約20分  
將未塗抹防曬用品的手、小腿暴露在陽光中  
(避開上午10點到下午2點最曬的時候)

攝取含維生素D的  
菇類與強化食品  
奶素、蛋奶素者可使用奶類及其製品  
作為優良且穩定的維生素D來源

如有其他疾病者,請尋求醫師與營養師的指導更精確與專業化飲食