

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									
8/30	二	義式螺旋湯麵	白飯	糖醋肉	玉米炒蛋	青菜	海芽蛋花湯	水果	銀耳紅棗湯	652	5.5	1.6	1.2	2.0	0.5	
8/31	三	清粥 小菜	特餐	夏威夷炒飯	青菜	羅宋湯	水果	玉米片 鮮奶	794	5.6	2.2	1.6	2.1	0.5	0.5	
9/1	四	蘿蔔糕湯	白飯	黃瓜燴雞柳	青菜	肉骨茶湯	水果	芙蓉湯麵	689	5.2	1.9	2.0	2.3	0.5		
9/2	五	什錦鹹粥	白飯	絲瓜燴肉	芙蓉蒸蛋	青菜	木須豆腐湯	水果	黑糖饅頭 決明子茶	715	5.3	1.7	1.1	1.8	0.5	0.5
9/5	一	肉燥米粉湯	白飯	京醬肉絲	腐皮白菜	青菜	魚丸湯	水果	豆沙包 冬瓜茶	680	5.2	2.0	1.7	2.0	0.5	
9/6	二	關東煮	白飯	蔥油雞	青菜	味噌湯	水果	紅豆薏仁湯	698	4.8	2.8	1.4	1.9	0.5		
9/7	三	蔥花卷 鮮奶	特餐	香炒烏龍麵	青菜	蘑菇濃湯	水果	青菜餛飩湯	624	5.4	2.0	1.3	2.1	0.5	0.5	
9/8	四	台式鹹粥	白飯	麻婆豆腐	青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	絲瓜冬粉湯	652	5.2	1.6	1.4	2.2	0.5		
9/12	一	古早味粿仔湯	白飯	花瓜肉燥	熱炒三鮮	青菜	日式蛋花湯	水果	芋饅頭 麥茶	709	5.5	2.2	1.5	2.1	0.5	
9/13	二	皮蛋瘦肉粥	白飯	沙茶雞丁	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	綠豆QQ湯	699	5.4	1.9	2.3	2.1	0.5		
9/14	三	芙蓉湯餃	特餐	鮮蔬米苔目湯	青菜	麥克雞塊	水果	金蛋酥 鮮奶	836	5.5	2.9	1.1	2.2	0.5	0.5	
9/15	四	燒賣 桂圓茶	白飯	紅燒肉	青菜	金茸蔬菜湯	水果	和風湯麵	670	5.6	1.6	1.4	2.0	0.5		
9/16	五	紅燒湯麵	白飯	杏鮑菇燒肉	玉米蒸蛋	青菜	海結大骨湯	水果	甜心卷 鮮奶	764	5.6	2.1	1.2	1.8	0.5	0.5
9/19	一	吻魚粥	白飯	筍乾豬肉	洋蔥炒蛋	青菜	美味鮮菇湯	水果	馬拉糕 紅棗茶	700	5.5	2.1	1.5	2.0	0.5	
9/20	二	什錦湯麵	白飯	三杯雞丁	青菜	玉米大骨湯	水果	紫米芋圓湯	660	5.3	1.7	1.5	2.1	0.5		
9/21	三	麵線雞湯	特餐	什錦炒麵	青菜	酸辣湯	水果	銀絲卷 鮮奶	744	5.2	2.0	1.4	2.1	0.5	0.5	
9/22	四	洋芋通心粉	白飯	壽喜燒	青菜	紫菜蛋花湯	水果	米粉羹	676	5.5	1.6	1.6	2.3	0.5		
9/23	五	烏龍湯麵	白飯	薑汁豬肉	麵筋燒玉菜	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	杯子蛋糕 鮮奶	747	5.4	1.8	1.6	2.0	0.5	0.5
9/26	一	蛋汁雞絲麵	白飯	打拋豬	滷凍豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	肉包 冬瓜茶	683	5.5	1.8	1.7	2.0	0.5	
9/27	二	鍋燒湯麵	白飯	瓠瓜雞絲	青菜	赤肉湯	水果	綠豆粉圓湯	709	4.8	2.8	1.6	2.1	0.5		
9/28	三	廣東粥	特餐	蒜味米粉羹	青菜	滷味	水果	小餐包(無餡) 鮮奶	686	5.1	1.6	1.2	1.9	0.5	0.5	
9/29	四	小饅頭 決明子茶	白飯	鹹酥雞	青菜	鮮筍大骨湯	水果	什錦烏龍麵	693	5.4	1.8	1.8	2.3	0.5		
9/30	五	雞茸玉米粥	白飯	干片肉絲	杏鮑菇炒蛋	青菜	黃瓜大骨湯	水果	珍珠丸 鮮奶	770	5.4	2.2	1.2	2.1	0.5	0.5

~營養小知識~確診後該怎麼補充營養?食慾不振怎麼辦?

### 長新冠飲食原則：

**1 補足熱量 維持體重**

1 少量多餐，建議每天六餐，間隔搭配點心

2 肥胖者可於康復後減重，預防慢性疾病

**額外建議** 維生素D攝入400 IU

**充足飲水預防脫水**

每公斤體重 x 30 c.c  
每天水、茶、牛奶、湯等液體攝取2.5-3L

**搭配保健食品做使用**

乳鐵蛋白、穀胱甘肽、多酚類助增強免疫抗發炎

### 提升食慾大作戰：

**容易消化吞嚥**

滑順軟Q的食材有助吞嚥困難者食用

**換用大盤子裝**

以大盤子取代小碗裝食欺騙大腦對食物份量的觀感

**吃點微酸食材**

酸可增加唾液分泌幫助提振食慾

**添加辛香料**

味覺遲鈍可利用大蒜、洋葱等辛香料刺激食慾

**少量多餐**

將三餐分成多餐利用點心開胃

**多元色彩食材**

紅色及黃色能刺激視覺並促進食慾

**小建議**

選擇高營養價值食物

建議少選空熱量食物，多吃雞蛋、雞肉、鮭魚、地瓜、馬鈴薯、糙米等富含營養及熱量的食材

**01 | 確診後，這樣吃可以加速身體復原！**

- 充足的熱量與營養素才是恢復健康的大原則！
- 維持合適的體重
- 吃足蛋白質，預防肌少症的發生
- 充分日曬及補水，加速身體康復！

**02 | 喉嚨痛、沒胃口、吃不下? 營養師教您六招提振食慾秘技！**

- 2. 微酸食材好開胃！
- 3. 少量多餐
- 4. 以大盤子裝食
- 5. 善用辛香料調味
- 6. 多元色彩食材

資料來源：好食課