

日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	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)	鈣 含量 (mg)
4/1	四	特餐	茄汁肉醬螺旋麵	麥克雞塊*3	綠青菜	玉米濃湯	水果/優	738	4.6	1.6	1.2	2.9	1	0.5	272
清明節連續假期															
4/6	二	糙米飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	760	5.5	2.4	1.6	2.1	1		124
4/7	三	特餐	蒜味麵線羹	梅干肉片	青菜	菜包	豆漿	663	4.5	2.7	1.5	2.4			91
4/8	四	白飯	海苔魚球	咖哩洋芋肉末	青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	827	5.4	3.1	1.2	2.8	1		94
4/9	五	白飯	蠔油豆腐	蕃茄炒蛋	綠野鮮蔬	紅豆粉圓湯		747	6.2	2.3	1.3	2.4			351
4/12	一	白飯	花瓜肉燥	蒲瓜三絲	青菜	海芽蛋花湯		659	4.5	2.6	1.8	2.3			137
4/13	二	糙米飯	義式炸雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	冬瓜排骨湯	水果	839	4.8	3.5	2.0	2.9	1		109
4/14	三	特餐	韓風炒烏龍	香滷豬排	青菜	馬鈴薯排骨湯	鮮奶	725	4.5	2.5	1.4	2.5		0.5	283
4/15	四	白飯	蒲燒鯛	三色肉末	青菜	大醬湯	水果	733	5.2	2.3	1.3	2.3	1		126
4/16	五	白飯	蘿蔔燒油豆腐	日式蒸蛋	珍菇花椰	銀耳雪蓮子湯		613	4.7	2.0	1.4	2.2			244
4/19	一	白飯	紅燒排骨	洋蔥肉絲	青菜	美味鮮菇湯		706	4.9	2.8	1.6	2.5			94
4/20	二	糙米飯	三杯雞丁	蛋酥高麗菜	青菜	魚丸湯	水果	744	4.7	2.5	2.0	2.6	1		113
4/21	三	特餐	什錦鹹粥	海結燒肉	青菜	肉包	優酪乳	742	4.6	2.5	1.8	2.5		0.5	309
4/22	四	紫米飯	虱目魚排	彩繪黃金魚蛋	青菜	酸辣湯	水果	816	5.5	2.5	2.1	2.9	1		132
4/23	五	白飯	家常百頁豆腐	紅蘿蔔炒蛋	瓜瓞綿綿	地瓜芋圓湯		697	5.8	2.0	1.3	2.4			88
4/26	一	白飯	五香雞翅	什錦花椰	青菜	金茸蛋花湯		641	4.5	2.3	1.8	2.4			93
4/27	二	糙米飯	糖醋排骨	海根肉絲	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	718	4.5	2.3	2.3	2.5	1		114
4/28	三	特餐	總匯炒麵	香滷雞腿	青菜	日式關東煮湯	豆漿	732	4.6	3.3	1.8	2.6			114
4/29	四	五穀飯	蒜味豆瓣魚丁	炸雙味	青菜	赤肉湯	水果	846	5.1	3.5	1.6	2.8	1		115
4/30	五	白飯	香炒三絲	香菇蒸蛋	田園鮮蔬	綠豆薏仁湯		708	5.6	2.4	1.3	2.3			267

營養小知識-「認識食物六大類」

蛋白質篇-豆蛋魚肉類

優先選擇豆製品為蛋白質來源，其次選擇蛋魚肉類。

減少肉類加工食品攝取，避免攝取過多鈉、脂肪及大腸癌發生

黃豆製品 · 以下每張圖代表1份



資料來源：台灣素食營養學會



資料來源：台灣農業標準學會-加工肉品