

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)
11/01	二	五穀飯	京都排骨	海根肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯		655	4.9	2.0	1.8	2.6	0.0	0.0	137
11/02	三	特餐	沙茶肉片羹飯	綜合滷味	葷青菜	茶葉蛋	鮮奶	755	4.6	2.8	1.6	2.4	0.0	0.5	370
11/03	四	糙米飯	南洋叻沙魚	回鍋干片	葷青菜	蒲瓜排骨湯		741	4.6	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	291
11/04	五	白飯	麻油雞	玉米蒸蛋	葷青菜	綠豆湯	水果	816	5.9	2.8	1.0	2.4	1.0	0.0	139
11/07	一	白飯	鳳梨咕咾肉	彩繪凍豆腐	葷青菜	海結排骨湯	水果	722	4.5	2.4	1.7	2.5	1.2	0.0	168
11/08	二	麥片飯	鹽酥雞	海苔洋芋	葷青菜	金草蛋花湯		753	5.5	2.7	1.4	2.9	0.0	0.0	107
11/09	三	特餐	肉燥乾麵	香滷里肌排	葷青菜	酸辣湯	優酪乳	753	4.0	3.3	1.5	2.5	0.0	0.5	374
11/10	四	糙米飯	砂鍋魚丁	黑胡椒肉絲	葷青菜	海芽蛋花湯		703	4.5	3.1	1.9	2.4	0.0	0.0	170
11/11	五	白飯	鐵板油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	綜合燒仙草	水果	757	5.7	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	218
11/14	一	白飯	五香肉燥	鍋燒滷味	葷青菜	玉米濃湯	水果	838	5.6	3.2	1.5	2.4	1.0	0.0	159
11/15	二	五穀飯	椒鹽魚球	洋蔥蝦仁炒蛋	葷青菜	酸菜白肉湯		739	4.8	3.1	1.6	2.9	0.0	0.0	138
11/16	三	特餐	廣東粥	三杯塔香雞卷	葷青菜	奶黃包	鮮奶	787	5.2	2.7	1.3	2.5	0.0	0.5	314
11/17	四	糙米飯	薑汁肉片	珍珠三色	葷青菜	味噌湯		746	5.2	3.1	1.3	2.6	0.0	0.0	174
11/18	五	白飯	普羅香草雞丁	生香菇蒸蛋	葷青菜	紅豆紫米湯	水果	786	5.6	2.7	1.1	2.3	1.0	0.0	122
11/21	一	白飯	蒜泥肉片	鮮菇綠椰菜	葷青菜	黃瓜排骨湯	水果	748	4.5	2.8	2.2	2.4	1.0	0.0	102
11/22	二	麥片飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	葷青菜	肉骨茶湯		690	5.5	1.9	2.0	2.5	0.0	0.0	125
11/23	三	特餐	日式味噌拉麵	芋頭雞丁	葷青菜	肉包	優酪乳	763	4.4	3.2	1.1	2.5	0.0	0.5	320
11/24	四	糙米飯	虱目魚排	咖哩豆腐	葷青菜	鳳梨香菇雞湯	豆漿	869	5.5	4.4	1.1	2.8	0.0	0.0	223
11/25	五	白飯	蜜汁小豆干	木須炒蛋	白菜滷	地瓜粉圓湯	水果	847	6.1	2.9	1.2	2.5	1.0	0.0	539
11/28	一	白飯	打拋豬肉	高麗菜炒豆皮	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	707	4.5	2.2	2.0	2.6	1.0	0.0	127
11/29	二	五穀飯	泡菜燒肉片	客家小炒	葷青菜	馬鈴薯濃湯		822	5.5	3.7	1.5	2.7	0.0	0.0	423
11/30	三	特餐	南瓜炒米粉	炸雞翅	葷青菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	727	4.1	2.6	1.4	3.0	0.0	0.5	315

營養小知識-補腦小撇步

**15種養腦、補腦食材!**  
 營養師:充分咀嚼更助增強記憶力!

今健康

**想養腦、補腦可以吃**  
 營養師推15種常見

- 全穀雜糧: 紫地瓜、糙米
- 豆魚蛋肉: 鯖魚、鮭魚、
- 蔬菜: 地瓜葉、青江
- 水果: 桑葚、藍莓、
- 油脂: 橄欖油、苦茶
- 茶飲: 各種無糖茶

資訊來源:劉怡里營養師

**不利於腦的6大地雷飲食**  
 吃腦補腦反易增腦中風風險!

- 吃腦補腦
- 過多紅肉
- 蛋糕、餅乾
- 高糖飲食
- 高油飲食
- 酒精過量

資訊來源:劉怡里營養師