

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	糙米飯	麻婆豆腐	多彩干絲	素青菜	香炒海根	美味鮮菇湯		657	4.5	2.2	2.2	2.7	0.0	0.0	513
11/02	三	特餐	沙茶香菇羹飯	綜合滷味	素青菜	彩椒南瓜	茶葉蛋	鮮奶	789	5.7	2.0	1.9	2.6	0.0	0.5	527
11/03	四	五穀飯	回鍋干片	南洋咖哩	素青菜	時蔬	蒲瓜素羊湯		675	4.7	2.0	2.8	2.8	0.0	0.0	535
11/04	五	白飯	麻油素肚	玉米蒸蛋	素青菜	時蔬	綠豆湯	水果	818	6.4	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	206
11/07	一	白飯	鳳梨甜椒素雞	彩繪凍豆腐	素青菜	時蔬	薑絲海結湯	水果	739	4.7	2.0	2.6	2.6	1.3	0.0	578
11/08	二	糙米飯	蜜汁豆包	海苔洋芋	素青菜	時蔬	金茸蛋花湯		704	5.2	2.3	2.2	2.5	0.0	0.0	283
11/09	三	特餐	素肉燥乾麵	香滷大黑干	素青菜	鹽酥菇	素酸辣湯	優酪乳	709	4.0	2.2	2.5	2.8	0.0	0.5	559
11/10	四	五穀飯	砂鍋獅子頭	家常百頁豆腐	素青菜	時蔬	海芽蛋花湯		677	4.5	2.4	2.4	2.7	0.0	0.0	246
11/11	五	燕麥飯	鐵板油腐	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	時蔬	綜合燒仙草	水果	802	6.1	2.0	1.9	2.6	1.0	0.0	285
11/14	一	白飯	五香素肉燥	鍋燒滷味	素青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	810	5.6	2.4	2.6	2.5	1.0	0.0	473
11/15	二	糙米飯	老皮嫩肉	四季豆炒蛋	素青菜	時蔬	酸菜冬粉湯		730	5.2	2.4	2.2	2.9	0.0	0.0	339
11/16	三	特餐	廣東粥	三杯麵腸	素青菜	和風芝麻牛蒡絲	奶黃包	鮮奶	698	4.2	2.0	2.3	2.7	0.0	0.5	357
11/17	四	五穀飯	薑汁素魚片	腰果玉米干丁	素青菜	時蔬	味噌湯		698	5.0	2.5	1.9	2.5	0.0	0.0	372
11/18	五	白飯	普羅香草素雞丁	生香菇蒸蛋	素青菜	時蔬	紅豆紫米湯	水果	772	5.6	2.0	2.1	2.6	1.0	0.0	188
11/21	一	白飯	糖醋豆腸	鮮菇綠椰菜	素青菜	時蔬	黃瓜蛋花湯	水果	737	4.5	2.3	2.7	2.7	1.0	0.0	183
11/22	二	糙米飯	筍乾油豆腐	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		730	5.5	2.0	3.1	2.6	0.0	0.0	270
11/23	三	特餐	日式味噌拉麵	紅燒豆包	素青菜	素佛跳牆	豆沙包	優酪乳	731	4.4	2.5	1.9	2.5	0.0	0.5	375
11/24	四	五穀飯	素香菇海苔燒	咖哩豆腐	素青菜	時蔬	蔭鳳梨冬瓜湯	豆漿	642	4.5	2.0	2.4	2.6	0.0	0.0	428
11/25	五	白飯	蜜汁小豆干	木須炒蛋	白菜滷	時蔬	地瓜粉圓湯	水果	864	6.1	2.7	2.1	2.7	1.0	0.0	605
11/28	一	白飯	打拋麵圈	高麗菜炒豆皮	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	732	4.5	2.2	2.8	2.7	1.0	0.0	204
11/29	二	糙米飯	鮑菇干片	韓式炒年糕	素青菜	時蔬	馬鈴薯濃湯		696	5.2	2.0	2.6	2.6	0.0	0.0	551
11/30	三	特餐	南瓜炒米粉	酥炸雙脆	素青菜	海帶干絲	蘿蔔素丸湯	鮮奶	710	4.0	2.2	2.2	3.0	0.0	0.5	468

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!

Q 今健康

想養腦、補腦可以吃什麼? 營養師推15種常見食材!

- 全穀雜糧**: 紫地瓜、糙薏仁
- 豆魚蛋肉**: 鯖魚、鮭魚、秋刀魚、蛋黃
- 蔬菜**: 地瓜葉、青江菜
- 水果**: 桑葚、藍莓、草莓
- 油脂**: 橄欖油、苦茶油、酪梨
- 茶飲**: 各種無糖茶, 綠茶更優。

資訊來源: 劉怡星營養師

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**: (Warning icon)
- 過多紅肉**: (Warning icon)
- 蛋糕、餅乾**: (Warning icon)
- 高糖飲食**: (Warning icon)
- 高油飲食**: (Warning icon)
- 酒精過量**: (Warning icon)

資訊來源: 劉怡星營養師