

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)
12/01	四	糙米飯	沙嗲雞丁	肉末海草	萵青菜	美味鮮菇湯		645	4.5	2.2	2.1	2.5	0.0	0.0	197
12/02	五	白飯	豉汁排骨	洋蔥蝦仁炒蛋	萵青菜	銀耳雪蓮子湯	水果	757	5.0	2.6	1.4	2.6	1.0	0.0	119
12/05	一	白飯	麻香肉片	彩繪黃金魚蛋	萵青菜	金茸蛋花湯	水果	695	4.5	2.0	2.3	2.5	1.0	0.0	103
12/06	二	麥片飯	鹽酥雞	海帶干絲	萵青菜	酸辣湯		754	4.9	3.2	1.8	2.8	0.0	0.0	295
12/07	三	特餐	什錦粿仔湯	蔥燒排骨	萵青菜	蘿蔔糕	優酪乳	723	5.0	2.0	1.6	2.4	0.0	0.5	301
12/08	四	糙米飯	沙茶魚丁	筍茸肉片	萵青菜	刈菜雞湯		728	4.5	3.3	2.1	2.5	0.0	0.0	138
12/09	五	白飯	韓式干片	玉米炒蛋	珍菇時蔬	綠豆QQ湯	水果	842	6.7	2.3	1.1	2.5	1.0	0.0	464
12/12	一	白飯	花瓜肉燥	日式關東煮	萵青菜	赤肉湯	水果	794	4.9	3.3	1.4	2.4	1.0	0.0	135
12/13	二	五穀飯	三杯雞丁	鮮菇綠椰菜	萵青菜	海結排骨湯		682	4.5	2.6	2.2	2.6	0.0	0.0	133
12/14	三	特餐	義大利肉醬麵	椒鹽魚丁	萵青菜	玉米濃湯	鮮奶	806	5.4	2.5	1.4	2.9	0.0	0.5	294
12/15	四	糙米飯	五香雞翅	壽喜燒	萵青菜	結頭菜排骨湯		641	4.5	2.2	2.3	2.3	0.0	0.0	132
12/16	五	白飯	糖醋排骨	日式蒸蛋	萵青菜	椰香西米露	水果	775	5.7	2.4	1.1	2.4	1.0	0.0	110
12/19	一	白飯	蘑菇豬柳	珍珠三色	萵青菜	海芽蛋花湯	水果	732	5.1	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	148
12/20	二	麥片飯	脆酥雞排	茄汁洋芋肉末	萵青菜	榨菜肉絲湯		675	5.2	2.0	1.4	2.8	0.0	0.0	90
12/21	三	特餐	日式散壽司	薑汁肉片	萵青菜	味噌湯	優酪乳	797	4.6	3.4	1.3	2.5	0.0	0.5	367
12/22	四	糙米飯	清蒸豆腐魚丁	蛋酥高麗菜	萵青菜	紅豆湯圓		744	5.9	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	174
12/23	五	白飯	海結滷味	蔥花炒蛋	雙色花椰	玉米大骨湯	水果	719	5.3	2.0	1.2	2.4	1.0	0.0	100
12/26	一	白飯	五香肉燥	熱炒三鮮	萵青菜	芹香魚丸湯	水果	791	4.5	3.3	1.7	2.8	1.0	0.0	160
12/27	二	五穀飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	萵青菜	紫菜蛋花湯		706	5.7	2.0	1.6	2.6	0.0	0.0	115
12/28	三	特餐	蒜味麵線羹	梅干肉片	萵青菜	奶黃包	鮮奶	670	4.2	2.1	1.4	2.4	0.0	0.5	288
12/29	四	糙米飯	海鮮排	西滷肉	萵青菜	肉骨茶湯	台灣豆漿	698	5.1	2.0	2.4	2.9	0.0	0.0	173
12/30	五	白飯	泡菜雞柳	蟹絲蒸蛋	萵青菜	綜合燒仙草	水果	825	6.1	2.7	1.1	2.4	1.0	0.0	129

營養小知識-吃對全穀;營養健康多更多

主要營養成分

碳水化合物
蛋白質
膳食纖維
維生素A
維生素B群

什麼是全穀?

胚芽
麩皮
胚乳

全穀類要包含胚芽、麩皮跟胚乳3部份

飯比拳頭大就好
糙米紫米會更好

優先選擇

藜麥 燕麥 南瓜 馬鈴薯 地瓜
綠豆 紅豆 皇帝豆 蓮子

外食、自煮 全穀這樣吃

外食組

早餐店 便利商店 自助餐

糖漿饅頭 取代白饅頭
選擇烤地瓜、即食玉米、營養蔬菜沙拉
紫米飯、糙米飯 取代白飯

自備組

主食 配菜 點心

糙米、燕麥等 取代白米
加入南瓜、山藥等料理食材
以烤地瓜、馬鈴薯沙拉等取代糖漿饅頭