

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	沙茶大黑干	金沙櫛瓜	香炒海草	素青菜	美味鮮菇湯		691	5.1	2.2	1.9	2.7	0.0	0.0	346
12/02	五	白飯	豉汁燒豆腐	豆薯炒蛋	素青菜	時蔬	銀耳雪蓮子湯	水果	725	4.8	2.0	2.1	2.8	1.0	0.0	295
12/05	一	白飯	麻香素雞丁	黃瓜豆皮	素青菜	時蔬	金茸蛋花湯	水果	738	4.8	2.0	2.8	2.7	1.0	0.0	169
12/06	二	五穀飯	椒鹽麵腸	海帶干絲	素青菜	時蔬	素酸辣湯		740	4.5	3.0	2.6	3.0	0.0	0.0	351
12/07	三	特餐	什錦粿仔湯	蜜汁小豆干	素青菜	涼拌毛豆莢	蘿蔔糕	優酪乳	785	5.0	2.7	1.6	2.6	0.0	0.5	785
12/08	四	糙米飯	沙茶油豆腐	雲耳筍茸	素青菜	時蔬	刈菜蕃薯湯		685	4.9	2.0	2.8	2.7	0.0	0.0	312
12/09	五	白飯	韓式干片	玉米炒蛋	珍菇時蔬	時蔬	綠豆QQ湯	水果	849	6.6	2.1	1.9	2.7	1.0	0.0	527
12/12	一	白飯	花瓜素肉燥	關東煮	素青菜	時蔬	青菜蛋花湯	水果	743	4.8	2.2	2.6	2.6	1.0	0.0	460
12/13	二	燕麥飯	三杯豆腐	鮮菇綠花椰干片	素青菜	時蔬	海結冬瓜湯		674	4.5	2.1	3.0	2.8	0.0	0.0	460
12/14	三	特餐	義大利肉醬麵	照燒豆包	素青菜	鹽酥菇	玉米濃湯	鮮奶	800	5.4	2.0	2.3	3.1	0.0	0.5	358
12/15	四	糙米飯	五香豆雞	壽喜燒	素青菜	時蔬	結頭菜湯		658	4.5	2.0	3.2	2.5	0.0	0.0	619
12/16	五	白飯	糖醋豆腸	日式蒸蛋	素青菜	時蔬	椰香西米露	水果	815	5.7	2.4	1.8	2.9	1.0	0.0	181
12/19	一	白飯	蘑菇百頁	腰果玉米干丁	素青菜	時蔬	海芽蛋花湯	水果	739	5.0	2.0	2.3	2.7	1.0	0.0	375
12/20	二	五穀飯	香滷大黑干	蔬菜天婦羅	素青菜	時蔬	榨菜粉絲湯		773	5.9	2.1	2.5	3.1	0.0	0.0	336
12/21	三	特餐	日式散壽司	薑汁素魚片	素青菜	日式燒南瓜	味噌湯	優酪乳	813	5.7	2.5	1.2	2.7	0.0	0.5	407
12/22	四	糙米飯	素香菇海苔燒	醬爆豆干	蛋酥高麗菜	素青菜	紅豆湯圓		773	5.9	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	677
12/23	五	白飯	海結滷味	九層塔炒蛋	雙色花椰	時蔬	甜玉米湯	水果	768	5.3	2.2	2.2	2.6	1.0	0.0	182
12/26	一	白飯	五香素肉燥	熱炒三鮮	素青菜	時蔬	翡翠丸湯	水果	726	4.5	2.0	3.0	2.8	1.0	0.0	409
12/27	二	燕麥飯	咖哩燴豆腸	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯		756	5.8	2.0	2.6	3.0	0.0	0.0	181
12/28	三	特餐	麵線羹	梅干燒百頁	素青菜	三彩干絲	奶黃包	鮮奶	780	5.4	2.2	1.8	2.6	0.0	0.5	460
12/29	四	糙米飯	五味醬淋豆腐	白菜滷	素青菜	時蔬	肉骨茶湯	台灣豆漿	749	4.5	2.7	3.5	3.2	0.0	0.0	377
12/30	五	白飯	泡菜炒豆皮	芙蓉蒸蛋	素青菜	時蔬	綜合燒仙草	水果	812	6.1	2.0	2.3	2.6	1.0	0.0	233

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：糯米糰、取代白饅頭

便利商店：選擇烤地瓜、即食玉米、營養蔬菜沙拉

自助餐：紫米飯、糙米飯、取代白飯

自備組

主食：糙米、燕麥等 取代白米

配菜：加入南瓜、山藥等料理食材

點心：以烤地瓜、馬鈴薯、沙拉等取代 糕點類高粉

菜語錄 CHINA LIFE 臺北市府衛生局 關心您 HPA