

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)
01/03	二	白飯	可樂豬腳	蛋酥高麗菜	葷青菜	玉米大骨湯		686	5.3	2.0	1.9	2.6	0.0	0.0	130
01/04	三	特餐	家鄉油飯	芋頭燒雞	葷青菜	大醬湯	優酪乳	852	5.8	3.1	1.2	2.4	0.0	0.5	354
01/05	四	五穀飯	豆豉蒸石斑	炒寬粉	葷青菜	赤肉湯		695	4.8	2.7	1.4	2.7	0.0	0.0	155
01/06	五	燕麥飯	田樂油腐燒	蕃茄炒蛋	豆皮嫩白菜	綠豆粉圓湯	水果	817	6.3	2.4	1.1	2.4	1.0	0.0	239
01/07	六	白飯	親子丼	熱炒三鮮	葷青菜	海結排骨湯	水果	730	4.5	2.5	2.2	2.5	1.0	0.0	124
01/09	一	白飯	家鄉肉燥	什錦花椰	葷青菜	玉米濃湯	水果	787	5.2	2.5	1.8	2.9	1.0	0.0	120
01/10	二	糙米飯	卡啦雞排	西滷肉	葷青菜	肉骨茶湯		751	5.3	2.8	2.3	2.5	0.0	0.0	136
01/11	三	特餐	沙嗲炒麵	奶香燉雞	葷青菜	酸菜白肉湯	鮮奶	688	4.0	2.4	1.8	2.4	0.0	0.5	335
01/12	四	五穀飯	三杯魚丁	東山滷味	葷青菜	花瓜香菇雞湯	豆漿	856	4.8	4.9	1.6	2.5	0.0	0.0	235
01/13	五	白飯	味噌燒肉	玉米蒸蛋	彩繪大黃瓜	紅豆燕麥湯	水果	764	5.3	2.6	1.2	2.4	1.0	0.0	82
01/16	一	白飯	麻油雞	魚香肉絲	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	760	4.7	2.8	1.2	2.9	1.0	0.0	102
01/17	二	糙米飯	唐揚炸雞	玉米干丁	葷青菜	酸辣湯		783	5.4	3.5	1.2	2.5	0.0	0.0	270
01/18	三	特餐	什錦鹹粥	紅燒控肉	葷青菜	豆沙包	優酪乳	676	4.2	2.0	1.6	2.6	0.0	0.5	314
01/19	四	五穀飯	日式年糕燒肉	木須香筍	葷青菜	魚丸湯		683	4.6	2.9	1.6	2.3	0.0	0.0	101

營養小知識-認識石斑魚

石斑魚的構造 (龍膽石斑)

營養成份

- 蛋白質: 豐富
- 脂肪: 低
- 碳水化合物: 極低
- 維生素: 豐富
- 礦物質: 豐富

石斑魚全身均含豐富蛋白質，且含有豐富Omega-3脂肪酸，能降低血脂、預防心血管疾病。其肉質細嫩，易於消化，是老人、兒童及體弱者之最佳營養品。

龍膽石斑 Queensland grouper

有「石斑之王」稱號，為石斑魚類中體型最大者，最大體長可達270公分，體重可達300公斤。魚皮含豐厚的膠質，口感Q彈；魚肉細嫩有彈性，魚湯料理更是鮮甜美味。營養豐富、產品多樣(如：涮涮魚片、魚清肉、魚骨丁等)，是具有高經濟價值的魚種。

主要營養素	蛋白質 19.1g (31.9%)	脂肪 8.2g (12.4%)
熱量 155kcal (7.8%)	支鏈胺基酸 3003mg	omega3 脂肪酸 156mg
		omega3 脂肪酸組成: EPA-0mg, DHA-79mg, DPA-15mg, ALA-62mg

維生素	礦物質
B1 0.16mg (13.3%)	鈣 11mg (1.3%)
B2 0.14mg (10.8%)	鎂 25mg (6.3%)
B6 0.17mg (13.3%)	鈉 118mg
B12 0.07µg (2.9%)	鉀 292mg
菸鹼酸 2.46mg (15.4%)	鐵 0.3mg (3.0%)
葉酸 7.2µg (1.8%)	鋅 1.4mg (9.3%)
C 0.3mg (0.3%)	錳 0.3mg (0.3%)
E 0.28mg(α-TE) (2.3%)	磷 149mg (18.6%)

●以每100克龍膽石斑魚片含量表示

三步驟快速取出魚刺

START

Step 1: 用筷子將魚的胸膈、背鰭和腹鰭取下

Step 2: 用筷子從鰓蓋後緣，沿體中線分上下刺開。

Step 3: 一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，將骨頭整個拉起來。

開心享用美味魚肉

有的魚有細刺，吃的時候還是要小心。不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺。