

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)	
2/11	五	白飯	綜合滷味	西式炒蛋	雲耳高麗菜	綠豆薏仁湯		718	5.9	2.2	1.4	2.3		217
2/14	一	白飯	三寶肉燥	海根肉絲	青菜	美味鮮菇湯		672	4.5	2.7	1.7	2.5		91
2/15	二	五穀飯	糖醋魚塊	西滷肉	青菜	味噌湯	水果	799	4.5	3.3	2.1	2.8	1	204
2/16	三	特餐	肉羹飯	宮保雞丁	青菜	綜合滷味	優酪乳	826	4.7	3.8	1.5	2.3	0.5	334
2/17	四	糙米飯	東坡排骨	珍珠三色	青菜	花瓜雞湯	水果	780	5.2	2.8	1.5	2.4	1	90
2/18	五	白飯	回鍋干片	芙蓉蒸蛋	彩繪大黃瓜	地瓜粉圓湯		752	6.1	2.5	1.3	2.3		374
2/21	一	白飯	麻油雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	海結排骨湯		709	4.5	3.2	1.6	2.5		128
2/22	二	五穀飯	薑汁肉片	蛋酥高麗菜	青菜	肉骨茶湯	水果	743	4.5	2.5	2.6	2.6	1	138
2/23	三	特餐	韓風炒烏龍	海鮮排	青菜	赤肉湯	鮮奶	723	4.3	2.4	1.5	2.9	0.5	185
2/24	四	糙米飯	香滷豬排	花椰炒凍豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	780	5.7	2.3	1.7	2.4	1	197
2/25	五	白飯	味噌油腐燒	番茄炒蛋	田園時蔬	燒仙草		695	5.6	2.1	1.4	2.5		240
2/28連假														

開學了，吃對早餐很重要！

營養小知識-早餐「紅/黃/綠燈」教你聰明選



紅燈早餐-低營養加工食品，高熱量、油、糖、鹽

紅燈停，盡量少吃！

高熱量、油、糖、鹽

低營養的加工食品

蛋糕 巧克力 熱狗麵包 薯條、炸雞

洋芋片 甜甜圈 汽水 稀釋乳飲品 奶茶

黃燈早餐-營養稍低，熱量、油、糖、鹽略高

黃燈看一下，偶爾吃！

營養稍低

熱量、油、糖、鹽略高

包子 100%果汁 蘿蔔糕 原味蛋餅

調味乳 運動飲料 有糖豆漿 貝果

綠燈早餐-營養、熱量適中，新鮮天然的食物

綠燈走，可每天吃！

營養稍低、熱量適中

大多是新鮮天然的食物

水煮蛋 新鮮沙拉 水果 全麥饅頭

無糖優酪乳 牛奶 保久乳 白開水 紫米飯糰 去掉油條

資料來源：董氏基金會食品營養專區-早餐紅黃綠燈