

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)
10/03	一	白飯	咖哩豆腸	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	海芽蛋花湯	豆漿	740	5.8	2.0	2.5	2.7	0.0	0.0	225
10/04	二	五穀飯	醬炒麵腸	蕃茄炒蛋	素青菜	時蔬	素酸辣湯	水果	804	4.5	3.2	2.5	2.8	1.0	0.0	229
10/05	三	特餐	家鄉油飯	沙茶大黑干	素青菜	海帶干絲	肉骨茶湯	鮮奶	845	5.5	2.9	2.0	2.6	0.0	0.5	658
10/06	四	糙米飯	椒鹽素雞丁	蒲瓜三絲	素青菜	時蔬	枸杞玉米節湯	水果	781	5.3	2.0	2.4	3.1	1.0	0.0	155
10/07	五	白飯	鮮菇麵圈	芹炒干片	素青菜	時蔬	綜合燒仙草	堅果	799	6.2	2.6	2.1	2.6	0.0	0.0	531
10/11	二	白飯	家常百頁豆腐	玉菜豆皮	素青菜	時蔬	味噌湯	堅果	757	4.5	2.7	2.5	2.6	1.0	0.0	302
10/12	三	特餐	滑蛋什錦粥	海結滷豆干	素青菜	日式毛豆	甜心捲	優酪乳	758	4.5	2.9	1.5	2.5	0.0	0.5	682
10/13	四	糙米飯	紅燒獅子頭	腰果玉米干丁	素青菜	時蔬	養生山藥湯	堅果	791	5.6	2.1	2.4	2.7	1.0	0.0	310
10/14	五	白飯	蜜汁小豆干	生香菇蒸蛋	彩繪大黃瓜	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	756	5.8	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	587
10/17	一	白飯	鍋燒滷味	腐皮白菜	素青菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	683	5.0	2.0	2.8	2.5	0.0	0.0	394
10/18	二	燕麥飯	三杯油豆腐	雙色炒蛋	素青菜	時蔬	蒲瓜素羊湯	豆漿	762	4.5	2.7	2.7	2.6	1.0	0.0	334
10/19	三	特餐	干丁炸醬麵	五香豆包	素青菜	韓式炒年糕	蘿蔔素丸湯	鮮奶	783	4.3	3.2	1.8	2.7	0.0	0.5	563
10/20	四	糙米飯	和風揚出豆腐	山藥素肚	素青菜	時蔬	金茸蛋花湯	堅果	772	5.1	2.2	2.2	3.0	1.0	0.0	310
10/21	五	白飯	綠花椰干片	蔬菜天婦羅	素青菜	時蔬	紫米芋圓湯	水果	801	6.4	2.0	2.7	3.0	0.0	0.0	440
10/24	一	白飯	四寶素醬	紅燒豆雞	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	726	4.6	3.1	2.0	2.7	0.0	0.0	708
10/25	二	五穀飯	素香菇海苔燒	三彩干絲	素青菜	塔香海根	花瓜香菇牛蒡湯	堅果	714	4.5	2.0	2.5	2.8	1.0	0.0	558
10/26	三	特餐	香吉排漢堡	茄汁豆包	小黃瓜	黃金雙薯	玉米濃湯	優酪乳	847	5.8	2.8	1.0	2.9	0.0	0.5	319
10/27	四	糙米飯	香滷大黑干	蛋酥高麗菜	素青菜	時蔬	榨菜粉絲湯	堅果	750	4.9	2.0	3.0	2.7	1.0	0.0	369
10/28	五	白飯	紹子豆腐	玉米蒸蛋	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	銀耳QQ湯	水果	743	5.3	3.0	1.2	2.6	0.0	0.0	205
10/31	一	白飯	酥炸雙脆	木須香筍	素青菜	時蔬	海結冬瓜湯	水果	673	4.5	2.0	2.9	3.0	0.0	0.0	178

營養小知識-維他命D

為什麼現代人普遍缺乏維他命D?

能攝取的食物選擇較少
人體腸胃道難以吸收
現代人普遍習慣防曬

產品責任險六千萬元整

為什麼維他命D對身體如此重要?

人體幾乎所有的細胞都受到維他命D調控

小孩長高
遠離癌症
遠離骨鬆
遠離過敏
遠離失智

資訊來源:江坤俊醫師

3種維他命D攝取來源

日曬
飲食
補充劑

魚類(如鮭魚)
牛奶
蔬菜
木耳(100g含2000IU)

※11:00~13:00為佳
※每次15~20分鐘
※多曬無益
※別擋防曬

※光靠單一食物不夠
※食物可攝取量較少
※以自己最合適的為佳

資訊來源:江坤俊醫師