

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	咖哩肉片	螞蟻上樹	葷青菜	海芽蛋花湯	豆漿	699	5.7	2.0	1.5	2.5	0.0	0.0	176
10/04	二	五穀飯	泰式魚丁	京醬肉絲	葷青菜	酸辣湯	水果	832	4.5	3.8	2.0	2.7	1.0	0.0	143
10/05	三	特餐	家鄉油飯	香滷里肌排	葷青菜	肉骨茶湯	鮮奶	822	5.5	2.8	1.4	2.6	0.0	0.5	304
10/06	四	糙米飯	鹽酥雞	蒲瓜三絲	葷青菜	玉米大骨湯	水果	820	5.7	2.5	1.7	2.9	1.0	0.0	109
10/07	五	白飯	家鄉肉燥	客家小炒	葷青菜	綜合燒仙草	堅果	871	6.3	3.9	1.0	2.5	0.0	0.0	411
10/11	二	白飯	日式燒肉	雲耳玉菜	葷青菜	味噌湯	堅果	743	4.5	2.7	2.1	2.5	1.0	0.0	208
10/12	三	特餐	滑蛋什錦粥	海結燒肉	葷青菜	甜心捲	優酪乳	705	4.8	2.0	1.6	2.3	0.0	0.5	300
10/13	四	糙米飯	海鮮排	玉米肉末	葷青菜	赤肉湯	堅果	838	6.6	2.1	1.3	2.8	1.0	0.0	97
10/14	五	白飯	蜜汁小豆干	生香菇蒸蛋	彩繪大黃瓜	綠豆薏仁湯	水果	740	5.8	2.8	1.0	2.2	0.0	0.0	521
10/17	一	白飯	紅燒控肉	腐皮白菜	葷青菜	日式蛋花湯	水果	656	4.9	2.0	2.2	2.4	0.0	0.0	133
10/18	二	燕麥飯	三杯雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	葷青菜	蒲瓜大骨湯	豆漿	777	4.5	3.1	2.1	2.6	1.0	0.0	144
10/19	三	特餐	干丁炸醬麵	五香腿排	葷青菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	795	4.5	3.5	1.2	2.5	0.0	0.5	525
10/20	四	糙米飯	海苔魚球	海根肉絲	葷青菜	金茸蛋花湯	堅果	750	5.1	2.1	1.8	2.9	1.0	0.0	133
10/21	五	白飯	南瓜燉肉	什錦花椰	葷青菜	紫米芋圓湯	水果	739	6.2	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	99
10/24	一	白飯	三寶肉燥	熱炒三鮮	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	710	4.5	3.1	1.8	2.6	0.0	0.0	124
10/25	二	五穀飯	蒜香樹子蒸魚	肉末海茸	葷青菜	花瓜香菇雞湯	堅果	758	4.5	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	196
10/26	三	特餐	卡啦雞漢堡	茄汁洋芋肉醬	小黃瓜	玉米濃湯	優酪乳	829	5.8	2.6	0.9	2.9	0.0	0.5	284
10/27	四	糙米飯	鮑菇雞丁	蛋酥高麗菜	葷青菜	榨菜肉絲湯	堅果	719	4.5	2.2	2.3	2.7	1.0	0.0	141
10/28	五	白飯	紹子豆腐	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	銀耳QQ湯	水果	657	5.3	2.1	1.0	2.3	0.0	0.0	167
10/31	一	白飯	黃金炸翅腿	木須香筍	葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	688	4.6	2.6	1.8	2.8	0.0	0.0	94

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