

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)
02/13	一	白飯	冬瓜醬素肉燥	海根豆干	素青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	742	4.5	2.5	2.5	2.6	1.0	0.0	429
02/14	二	燕麥飯	老皮嫩肉	什錦雜菜冬粉	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		729	5.4	2.0	2.8	2.9	0.0	0.0	314
02/15	三	特餐	香菇素羹飯	香滷大黑干	素青菜	多彩干絲	芝麻球	鮮奶	759	4.5	2.7	1.8	2.7	0.0	0.5	614
02/16	四	糙米飯	糖醋豆腸	花椰炒凍豆腐	素青菜	時蔬	香菇花瓜山藥湯		686	5.0	2.0	2.4	2.8	0.0	0.0	250
02/17	五	白飯	回鍋干片	芙蓉蒸蛋	素青菜	時蔬	綜合燒仙草	水果	787	5.5	2.3	2.1	2.6	1.0	0.0	547
02/18	六	白飯	咖哩素雞丁	日式天婦羅	素青菜	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	812	5.7	2.0	2.7	3.0	1.0	0.0	158
02/20	一	白飯	蜜汁豆包	雲耳筍茸	素青菜	時蔬	海結蘿蔔湯	水果	742	4.5	2.3	2.9	2.7	1.0	0.0	218
02/21	二	五穀飯	素香菇海苔燒	三杯鮑菇油豆腐	素青菜	時蔬	玉米濃湯		723	5.6	2.0	2.2	2.8	0.0	0.0	417
02/22	三	特餐	和風炒烏龍	五香蘭花干	素青菜	金沙南瓜	泡菜豆腐湯	優酪乳	700	4.4	2.2	1.4	2.6	0.0	0.5	465
02/23	四	糙米飯	酥炸雙脆	白菜滷	素青菜	時蔬	青菜素丸湯	豆漿	690	4.5	2.0	3.6	3.0	0.0	0.0	241
02/24	五	白飯	蜜汁小豆干	九層塔炒蛋	什錦花椰	時蔬	地瓜粉圓湯	水果	859	6.1	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	604

營養小知識-聰明過元宵;輕鬆無負擔

料理圖解 #0

湯圓、元宵其實不一樣?

湯圓
被搓出來的!
外型圓潤光滑

元宵
被滾出來的!
手工形狀較不規則

煮湯圓、元宵不破皮

- 滾水丁小火煮
- 待浮起即可關火，上蓋燜五分鐘，就可以倒出啦~
- 不用另外盛出即可享用! 也可以依照個人喜好加入其他配料喔!

料理 000

各式湯圓熱量代換表

湯圓種類(單位:顆)	花生湯圓	芝麻湯圓	小湯圓(無包餡)	包餡小湯圓(花生/芝麻)	鮮肉湯圓
重量(克)	20	20	1.9	3.7	20
熱量(大卡)	70.8	70.2	4.8	11.5/14	59.6
幾顆湯圓等於一碗飯	4	4	59	24/20	5
1顆熱量相當於成人走路幾分鐘(60kg/時速4km)	20	20	1.4	3/4	17

資料來源: 衛生福利部國民健康署

HOPE

吃湯圓 人不圓，就靠這6招

聰明吃湯圓，三招拒絕油膩上身!

- 湯圓不宜吃太飽
- 下一餐吃半碗飯
- 減少正餐的飯量

好吃熱量低，煮湯圓的三技巧!

- 湯圓為主，不加糖或配料
- 煎油湯圓為正，當食時為輔
- 善用天然食材提味，像是桂圓、紅棗等