

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)
04/06	四	白飯	炸豬排	客家小炒	葷青菜	魚丸湯		837	5.3	4.1	1.1	2.9	0.0	0.0	403
04/07	五	白飯	腐乳雞丁	杏鮑菇炒蛋	葷青菜	綠豆湯	水果	798	5.8	2.3	1.7	2.6	1.0	0.0	147
04/10	一	白飯	干丁肉燥	熱炒三鮮	葷青菜	金菇紫菜湯	水果	724	4.5	2.6	2.0	2.3	1.0	0.0	168
04/11	二	五穀飯	酸甜醬魚球	洋蔥炒肉絲	葷青菜	冬瓜排骨湯		782	4.5	3.9	2.1	2.7	0.0	0.0	99
04/12	三	特餐	沙嗲炒麵	地瓜燒雞	葷青菜	酸辣湯	優酪乳	732	4.0	2.9	1.7	2.6	0.0	0.5	369
04/13	四	糙米飯	麻油肉片	海根肉絲	葷青菜	玉米大骨湯		686	5.3	2.1	1.8	2.5	0.0	0.0	132
04/14	五	白飯	鍋燒滷味	歐姆炒蛋	白菜麵筋	山粉圓冬瓜露	水果	712	5.2	2.0	1.2	2.4	1.0	0.0	251
04/17	一	白飯	鳳梨咕咾肉	什錦花椰	葷青菜	海芽排骨湯	水果	696	4.5	2.0	1.9	2.6	1.1	0.0	153
04/18	二	小米飯	蒙古燒肉片	蛋酥高麗菜	葷青菜	味噌湯		743	4.5	2.7	2.1	2.5	1.0	0.0	236
04/19	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	海結燒肉	葷青菜	肉包	鮮奶	709	4.1	2.6	1.4	2.6	0.0	0.5	310
04/20	四	糙米飯	府城蝦捲*2	咖哩黃金魚蛋	葷青菜	赤肉湯	豆漿	705	5.0	2.8	1.3	2.5	0.0	0.0	108
04/21	五	白飯	親子丼	紹子豆腐	葷青菜	紅豆QQ湯	水果	823	5.6	3.1	1.2	2.4	1.0	0.0	212
04/24	一	白飯	醬冬瓜肉燥	螞蟻上樹	葷青菜	玉米濃湯	水果	860	6.6	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	124
04/25	二	五穀飯	塔香魚丁	豆皮嫩白菜	葷青菜	花瓜香菇雞湯		788	4.5	4.2	2.0	2.4	0.0	0.0	143
04/26	三	特餐	米粉羹	梅干肉片	葷青菜	炸銀絲卷	優酪乳	705	4.1	2.3	1.4	3.0	0.0	0.5	286
04/27	四	糙米飯	炸雞翅	義式洋芋	葷青菜	肉骨茶湯		714	5.4	2.2	1.6	2.9	0.0	0.0	114
04/28	五	白飯	蜜汁小豆干	蕃茄炒蛋	彩繪大黃瓜	綜合燒仙草	水果	777	5.8	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	537

營養小知識-蛋蛋危機，替代雞蛋好食物

### 食物營養解析

## 雞蛋

最容易吸收的優質蛋白質

擁有蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，是營養豐富的食物。所含卵磷脂和膽鹼有助代謝體內脂肪，並不會提升血脂異常的風險，因此一天吃一顆蛋，都是安全的！

	蛋-單 (每60g)	蛋白-單 (每43g)	蛋黃-單 (每20g)	單位
熱量	80.4	20	61.6	kcal
蛋白質	7.5	4.48	3.04	g
脂肪	5.3	0.04	5.36	g
飽和脂肪	1.8	0.04	1.84	g
總碳水化合物	1.1	0.2	0.72	g
鐵	1.1	0.12	1.1	mg
鋅	0.8	0.04	0.72	mg
維生素A總量(IU)	328.8	0	324.4	I.U.
葉酸	40.0	0.68	32.04	ug
膽固醇	231.6	0	235.4	mg

資料來源: 台灣食品成分資料庫

Photo Credit: Pixabay

@imi6277c 李婉萍的營養天地

### 搶救雞蛋之蛋料理

楊斯涵營養師的美味點子

茶葉蛋	溫泉蛋	滷蛋	鐵蛋
 熱量: 141大卡 碳水: 2.2g 蛋白質: 13.7g 脂肪: 9.1g 鈉: 494mg	 熱量: 127大卡 碳水: 3.8g 蛋白質: 12.7g 脂肪: 7.8g 鈉: 494mg	 熱量: 171大卡 碳水: 4.6g 蛋白質: 16.4g 脂肪: 11.1g 鈉: 1156mg	 熱量: 288大卡 碳水: 5.9g 蛋白質: 26.6g 脂肪: 17.5g 鈉: 766mg
茶碗蒸	荷包蛋 (加30/1.4匙)	皮蛋	鹹蛋
 熱量: 47大卡 碳水: 1.4g 蛋白質: 4.6g 脂肪: 2.6g 鈉: 355mg	 熱量: 192大卡 碳水: 1.6g 蛋白質: 13g 脂肪: 14.9g 鈉: 100mg	 熱量: 158大卡 碳水: 2.7g 蛋白質: 12.8g 脂肪: 11.4g 鈉: 590mg	 熱量: 185大卡 碳水: 1.1g 蛋白質: 13.5g 脂肪: 14.1g 鈉: 1672mg

每100公克

### 雞蛋替代食物份量一覽表

1顆雞蛋 = 7公克蛋白質 =

豆漿 190毫升	1杯	豆包 30公克	半片
毛豆 50公克	2湯匙	黃豆干 70公克	1.5片
五香豆干 35公克	2/3片	雞胸肉 30公克	
嫩豆腐 140公克	半盒	雞腿 40公克	
傳統豆腐 80公克	2格	豬肉、牛肉 35公克	
三角油豆腐 55公克	2塊	魚類 35公克	

半個手掌心

製圖：臺北市社區營養推廣中心