

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	椒鹽豆腸	客家小炒	素青菜	時蔬	黃瓜翡翠丸湯		788	4.5	3.8	2.3	2.9	0.0	0.0	526
04/07	五	白飯	腐乳素雞丁	紅K玉米炒蛋	素青菜	時蔬	綠豆湯	水果	818	6.3	2.0	2.0	2.6	1.0	0.0	201
04/10	一	白飯	干丁素燥	熱炒三鮮	素青菜	時蔬	金菇紫菜湯	水果	699	4.5	2.0	2.8	2.3	1.0	0.0	341
04/11	二	五穀飯	麻婆豆腐	日式天婦羅	素青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯		662	4.9	1.7	2.8	2.7	0.0	0.0	262
04/12	三	特餐	沙嗲炒麵	香滷油豆腐	素青菜	時蔬	素酸辣湯	優酪乳	762	5.1	2.0	2.5	2.6	0.0	0.5	578
04/13	四	糙米飯	薑絲麵腸	海帶干絲	素青菜	時蔬	玉米蛋花湯		730	5.0	2.8	2.3	2.5	0.0	0.0	370
04/14	五	白飯	鍋燒滷味	歐姆炒蛋	白菜麵筋	時蔬	山粉圓冬瓜露	水果	740	5.2	2.1	2.0	2.4	1.0	0.0	322
04/17	一	白飯	咕咾豆包絲	什錦花椰	素青菜	時蔬	薑絲海芽湯	水果	726	4.5	2.1	2.8	2.6	1.1	0.0	265
04/18	二	小米飯	蒙古干片	蛋酥高麗菜	素青菜	時蔬	味噌湯		683	4.5	2.4	3.0	2.5	0.0	0.0	677
04/19	三	特餐	什錦鹹粥	老皮嫩肉	時蔬	素青菜	素菜包	鮮奶	710	4.5	2.0	2.1	2.6	0.0	0.5	510
04/20	四	糙米飯	薑汁素魚片	蔬菜咖哩	素青菜	時蔬	青菜蛋花湯	豆漿	674	4.8	2.2	2.4	2.5	0.0	0.0	209
04/21	五	白飯	紹子豆腐	綠花椰干片	素青菜	時蔬	紅豆QQ湯	水果	778	5.6	2.1	2.4	2.4	1.0	0.0	533
04/24	一	白飯	冬瓜醬素肉燥	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	822	6.6	1.7	2.4	2.5	1.0	0.0	210
04/25	二	五穀飯	塔香油豆腐	豆皮嫩白菜	素青菜	時蔬	香菇花瓜素雞湯		651	4.5	2.1	2.8	2.4	0.0	0.0	322
04/26	三	特餐	米粉羹	香滷大黑干	素青菜	時蔬	炸銀絲卷	優酪乳	680	4.0	1.8	2.2	3.0	0.0	0.5	512
04/27	四	糙米飯	素香菇海苔燒	義式洋芋	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		698	5.1	2.0	2.4	2.9	0.0	0.0	494
04/28	五	白飯	蜜汁小豆干	蕃茄炒蛋	彩繪大黃瓜	時蔬	綜合燒仙草	水果	797	5.8	2.2	2.5	2.3	1.0	0.0	604

營養小知識-蛋蛋危機，替代雞蛋好食物

食物營養解析

雞蛋

最容易被吸收的優質蛋白質

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 (每100g)	蛋白 (每100g)	蛋黃 (每100g)	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


搶救雞蛋之蛋料理

茶葉蛋



熱量: 141大卡
碳水: 2.2g 蛋白質: 13.7g
脂肪: 9.1g 鈉: 444mg

溫泉蛋



熱量: 127大卡
碳水: 3.8g 蛋白質: 12.9g
脂肪: 7.8g 鈉: 494mg

滷蛋



熱量: 171大卡
碳水: 4.6g 蛋白質: 16.4g
脂肪: 11.1g 鈉: 1156mg

鐵蛋



熱量: 288大卡
碳水: 5.9g 蛋白質: 26.6g
脂肪: 17.5g 鈉: 766mg

茶碗蒸



熱量: 47大卡
碳水: 1.4g 蛋白質: 4.6g
脂肪: 2.6g 鈉: 555mg

荷包蛋 (Hovata 小匙)



熱量: 192大卡
碳水: 1.6g 蛋白質: 13g
脂肪: 18.9g 鈉: 140mg

皮蛋



熱量: 158大卡
碳水: 2.7g 蛋白質: 12.8g
脂肪: 11.1g 鈉: 590mg

鹹蛋



熱量: 185大卡
碳水: 1.1g 蛋白質: 13.7g
脂肪: 18.1g 鈉: 1672mg

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	

製圖: 臺北市社區營養推廣中心