

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)
05/01	一	白飯	花瓜肉燥	玉菜肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	732	4.5	2.6	1.8	2.6	1.0	0.0	116
05/02	二	小米飯	白醬燉雞	彩繪黃金魚蛋	葷青菜	海結大骨湯		633	4.4	2.1	2.2	2.5	0.0	0.0	147
05/03	三	特餐	越南河粉	黃金旗魚排	葷青菜	大醬湯	優酪乳	755	4.8	2.4	1.5	2.8	0.0	0.5	379
05/04	四	糙米飯	鹽酥雞	蛋香扁蒲	葷青菜	白菜肉絲羹		721	4.9	2.5	2.4	2.9	0.0	0.0	139
05/05	五	白飯	梅汁排骨	鐵板油腐	葷青菜	綠豆粉圓湯	水果	821	6.3	2.4	1.1	2.5	1.0	0.0	216
05/08	一	白飯	味噌燒肉	蔬菜咖哩	葷青菜	日式蛋花湯	水果	760	5.5	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	102
05/09	二	五穀飯	芋頭雞丁	海根豆干	葷青菜	肉骨茶湯		704	4.8	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	242
05/10	三	特餐	雪蓮子油飯	蒲燒鯛	葷青菜	黃瓜魚丸湯	鮮奶	765	5.7	2.0	1.5	2.3	0.0	0.5	295
05/11	四	糙米飯	無骨香雞排	洋芋肉末	葷青菜	海芽蛋花湯		718	5.2	2.6	1.3	2.8	0.0	0.0	143
05/12	五	白飯	麻婆豆腐	洋蔥玉米炒蛋	蒲瓜三絲	地瓜QQ湯	水果	803	6.5	2.0	1.0	2.5	1.0	0.0	164
05/15	一	白飯	打拋豬肉	熱炒三鮮	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	747	4.5	2.7	2.1	2.6	1.0	0.0	97
05/16	二	小米飯	府城蝦捲	京醬干片肉絲	葷青菜	玉米濃湯		678	5.2	2.1	1.2	2.8	0.0	0.0	417
05/17	三	特餐	韓式泡菜拉麵	黑胡椒肉片	葷青菜	奶黃包	優酪乳	677	4.1	2.2	1.5	2.5	0.0	0.5	312
05/18	四	糙米飯	三杯雞丁	翡翠三色蔬	葷青菜	冬瓜排骨湯	豆漿	735	5.0	2.9	2.0	2.6	0.0	0.0	112
05/19	五	白飯	筍乾扣肉	白菜滷	葷青菜	銀耳湯圓湯	水果	741	5.2	2.0	2.0	2.6	1.0	0.0	110
05/22	一	白飯	薑汁肉片	彩繪花椰	葷青菜	蒲瓜排骨湯	水果	718	4.5	2.3	2.3	2.5	1.0	0.0	105
05/23	二	五穀飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	葷青菜	赤肉湯		752	5.6	2.7	1.6	2.6	0.0	0.0	119
05/24	三	特餐	肉燥乾麵	香滷里肌排	葷青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	743	4.0	3.2	1.4	2.5	0.0	0.5	426
05/25	四	糙米飯	海苔魚球	壽喜燒	葷青菜	鳳梨香菇雞湯		770	5.1	3.1	2.0	2.9	0.0	0.0	119
05/26	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	冰仙草蜜	水果	720	4.8	2.6	1.0	2.3	1.0	0.0	492
05/29	一	白飯	泡菜豬肉	日式關東煮	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	728	4.9	2.2	1.7	2.6	1.0	0.0	137
05/30	二	小米飯	炸雞翅	東坡豆腐	葷青菜	玉米大骨湯		706	5.0	2.7	1.1	2.8	0.0	0.0	191
05/31	三	特餐	沙茶肉片羹飯	京都排骨	葷青菜	芋頭丸	優酪乳	779	4.8	2.8	1.1	2.9	0.0	0.5	279

營養小知識-「關於睡眠」

睡眠的小知識，你知道多少個？

<p>一天要睡多久？不同生命階段建議的睡眠時間</p>	<p>睡太少有什麼壞處</p> <p>IG:抄懂營養學</p> <p><b>睡太少原來有這麼多壞處</b></p> <p>睡眠時間少於6小時</p>	<p>助眠的好食材&amp;營養素</p>
-----------------------------	--	-----------------------