

日期	星期	主食	副食			湯	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	鈣含量 (毫克)
10/1	二	紫米飯	蒲燒鯛	蔬菜咖哩	青菜/水果	金茸肉絲湯	766	6.0	2.5	2.0	2.4	137
10/2	三	特餐	麵線羹	蔥油雞	青菜	肉包	746	5.0	3.2	1.8	2.4	135
10/3	四	白飯	蒜泥肉片	彩繪黃金魚蛋	青菜/水果	蕃茄蛋花湯	767	5.5	2.8	2.2	2.6	122
10/4	五	五穀飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	翡翠銀芽	銀耳雪蓮子甜湯	772	5.9	2.5	1.7	2.6	248
10/5	六	五穀飯	京醬肉絲	鮮菇玉米	青菜	白玉雞湯	797	6.1	2.7	2.0	2.6	128
10/7	一	白飯	炸雞翅	豬肉壽喜燒	青菜	冬瓜大骨湯	756	5.5	2.5	2.1	2.9	131
10/8	二	紫米飯	筍香排骨	蛋酥高麗菜	青菜/水果	味噌湯	778	5.5	3.0	2.0	2.7	205
10/9	三	特餐	義大利肉醬麵	馬鈴薯燒雞	青菜	玉米濃湯	730	5.3	2.6	1.8	2.6	143
10/10	四	雙十節連假										
10/11	五											
10/14	一	白飯	花瓜肉燥	熱炒三鮮	青菜	薑絲海結湯	756	5.7	2.5	2.1	2.6	135
10/15	二	紫米飯	蒜香蒸魚	螞蟻上樹	青菜/水果	酸辣湯	833	6.5	2.9	2.0	2.5	152
10/16	三	特餐	土豆油飯	彩椒肉片	青菜	瓠瓜魚丸湯	802	6.0	2.6	2.0	3.0	133
10/17	四	白飯	鹹酥雞	關東煮	青菜/水果	營養蔬菜湯	791	6.0	2.5	2.0	2.9	148
10/18	五	五穀飯	蜜汁小豆干	芙蓉蒸蛋	雙色花椰	紅豆地瓜湯	759	6.3	2.5	1.6	2.0	601
10/21	一	白飯	東坡燒肉	玉菜肉絲	青菜	海芽蛋花湯	744	5.5	2.6	2.0	2.6	187
10/22	二	紫米飯	滷雞腿	翡翠三色	青菜/水果	黃瓜大骨湯	788	6.0	2.7	2.0	2.5	121
10/23	三	特餐	咖哩炒麵	黃金柳葉魚	青菜	赤肉湯	732	5.0	2.5	2.0	3.2	355
10/24	四	白飯	黑胡椒豬柳	綠花椰百頁	青菜/水果	玉米排骨湯	781	5.9	2.7	2.0	2.6	139
10/25	五	五穀飯	塔香油腐	蕃茄炒蛋	蒲瓜三絲	綠豆薏仁湯	779	6.1	2.5	1.9	2.6	448
10/28	一	白飯	三寶肉燥	客家小炒	青菜	蔬菜寬粉湯	824	5.7	3.4	1.8	2.7	467
10/29	二	紫米飯	香酥旗魚排	白菜滷	青菜/水果	肉骨茶湯	825	6.5	2.5	2.1	2.9	133
10/30	三	特餐	什錦鹹粥	蔥燒里肌排	青菜	芝麻包	746	5.5	2.5	1.9	2.8	226
10/31	四	白飯	宮保雞丁	洋芋肉末	青菜/水果	日式蛋花湯	799	6.3	2.5	2.0	2.7	112

~營養小知識~感冒期間飲食禁忌

感冒依照病因不同，通常會有不同的飲食建議與禁忌，但以大原則來說，建議可避免以下幾類食材：

1. 涼性食材：如西瓜、冰品等，西瓜偏涼容易引起腹瀉，而冰品、飲料因溫度較低，容易刺激呼吸道收縮而加重咳嗽症狀。
2. 熱性食材：如四物、八珍、十全等補湯補藥等，此類食材容易造成血管充血而加重身體的發炎反應，故不建議在感冒期間任意服用。
3. 刺激食材：包括炸物、燒烤、辣椒、咖啡因等食材，可能加重呼吸道的不適症狀，變得痰多、痰濃、喉嚨痛，讓感冒期間變得更加不適。
4. 高糖食材：如飲料、甜食，甚至糖分較高的水果等，較甜的食材容易刺激喉嚨黏膜而感覺痰變多、變濃。



圖文
專家諮詢：中西醫

資料來源：健談havemary.com