

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	照燒豆包	咖哩百頁	青菜/水果	養生牛蒡湯	780	6.0	2.5	2.2	2.6	190
10/2	三	特餐	麵線羹	芹炒豆雞	青菜	芋泥包	726	5.3	2.5	2.0	2.6	681
10/3	四	白飯	清蒸素魚	彩繪凍豆腐	青菜/水果	蕃茄蛋花湯	743	5.5	2.5	2.3	2.5	277
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	780	5.9	2.5	2.0	2.6	281
10/5	六	五穀飯	京醬干片	鮮菇玉米	青菜	雙色蘿蔔湯	792	6.1	2.6	2.1	2.6	602
10/7	一	白飯	壽喜燒腐皮	天婦羅	青菜	薑絲冬瓜湯	768	5.5	2.5	2.2	3.1	188
10/8	二	紫米飯	筍香素肚	蛋酥高麗菜	青菜/水果	味噌湯	754	5.5	2.6	2.1	2.7	248
10/9	三	特餐	茄汁義大利麵	馬鈴薯燒油腐	青菜	玉米濃湯	740	5.3	2.5	2.2	2.8	277
10/10	四	雙十節連假										
10/11	五											
10/14	一	白飯	花瓜麵圈	三鮮凍豆腐	青菜	薑絲海結湯	776	5.7	2.7	2.3	2.6	244
10/15	二	紫米飯	煙燻素茶鵝	螞蟻上樹	青菜/水果	酸辣湯	810	6.5	2.5	2.0	2.6	201
10/16	三	特餐	土豆油飯	彩椒豆包	青菜	瓠瓜紅蘿蔔湯	791	6.0	2.5	2.1	2.9	193
10/17	四	白飯	椒鹽素雞丁	關東煮	青菜/水果	營養蔬菜湯	800	6.0	2.6	2.0	3.0	206
10/18	五	五穀飯	蜜汁小豆干	芙蓉蒸蛋	雙色花椰	紅豆地瓜湯	787	6.3	2.5	2.0	2.4	671
10/21	一	白飯	香滷麵筋	玉菜干片	青菜	海芽蛋花湯	770	5.5	2.8	2.3	2.6	332
10/22	二	紫米飯	蠔油豆腸	翡翠素肚	青菜/水果	芹香黃瓜湯	800	6.0	2.8	2.1	2.6	145
10/23	三	特餐	咖哩炒麵	老皮嫩肉	青菜	青菜素丸湯	732	5.0	2.5	2.0	3.2	332
10/24	四	白飯	芋頭燒麵圈	綠花椰百頁	青菜/水果	玉米節湯	786	5.9	2.7	2.0	2.7	161
10/25	五	五穀飯	塔香油腐	蕃茄炒蛋	蒲瓜三絲	綠豆薏仁湯	791	6.1	2.5	2.0	2.8	477
10/28	一	白飯	毛豆烤麩	客家小炒	青菜	蔬菜寬粉湯	805	5.7	3.0	2.0	2.9	510
10/29	二	紫米飯	素香雞排	腐皮白菜	青菜/水果	肉骨茶湯	840	6.5	2.5	2.3	3.1	181
10/30	三	特餐	什錦鹹粥	五香豆雞	青菜	芝麻包	758	5.5	2.5	2.0	3.0	705
10/31	四	白飯	宮保素雞丁	洋芋凍豆腐	青菜/水果	玉米蛋花湯	827	6.4	2.7	2.0	2.8	232

~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。
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
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、喉嚨乾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、變濃或加

圖文創作：健談

專家諮詢：中西醫師 陳至奐醫師



資料來源：健談havemary.com