

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)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
11/1	五	五穀飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	雲耳高麗菜	紫米紅豆湯	810	6.6	2.5	1.7	2.6			224
11/4	一	白飯	三杯雞	蝦仁粉絲煲	青菜	美味鮮菇湯	852	6.5	3.1	2.0	2.6			128
11/5	二	紫米飯	咖哩魚丁	西滷肉	青菜/水果	冬瓜排骨湯	805	5.5	3.0	2.7	2.8			146
11/6	三	特餐	客家炒粿條	洋芋燒雞	青菜	玉米大骨湯	707	5.0	2.5	1.8	2.7			169
11/7	四	白飯	洋蔥肉片	翡翠肉絲	青菜/水果	南瓜濃湯	806	6.1	2.9	2.0	2.6			143
11/8	五	五穀飯	茄汁豆包	生香菇蒸蛋	五寶鮮蔬	芋香西米露	839	7.0	2.6	1.7	2.5			120
11/11	一	白飯	黃金柳葉魚	玉菜肉絲	青菜	香菇雞湯	808	6.3	2.5	2.0	2.9			301
11/12	二	紫米飯	滷雞腿	香炒四色	青菜/水果	黃瓜大骨湯	804	6.3	2.5	2.0	2.7			140
11/13	三	特餐	米粉羹	蔥燒里肌排	青菜	刈包	705	5.0	2.5	1.8	2.6			144
11/14	四	白飯	打拋豬肉	什錦雙菇	青菜/水果	味噌豆腐湯	798	5.5	3.3	2.1	2.6			183
11/15	五	五穀飯	芹炒豆干	紅蘿蔔炒蛋	瓜瓞綿綿	黑糖地瓜湯	843	6.6	3.1	1.7	2.4			545
11/18	一	白飯	豬肉壽喜燒	塔香肉末海茸	青菜	馬鈴薯排骨湯	782	6.0	2.5	2.2	2.6			210
11/19	二	紫米飯	鹽酥魚球	鮮菇炒綠花椰	青菜/水果	肉骨茶湯	813	5.5	3.2	2.2	2.9			125
11/20	三	特餐	肉絲炒飯	翡翠雞丁	青菜	玉米濃湯	798	5.6	3.2	1.8	2.8			136
11/21	四	白飯	糖醋排骨	彩繪凍豆腐	青菜/水果	金茸肉絲湯	782	5.7	2.8	2.1	2.8			190
11/22	五	五穀飯	蜜汁小豆干	木須炒蛋	田園鮮蔬/優酪乳	綜合燒仙草	812	6.6	2.6	1.8	2.4			767
11/25	一	白飯	古早味肉燥	蒲瓜三絲	青菜	薑絲海結湯	741	5.5	2.5	2.2	2.5			130
11/26	二	紫米飯	蒲燒鯛	蔥爆干片	青菜/水果	結頭菜魚丸湯	779	5.5	3.0	2.0	2.7			351
11/27	三	特餐	日式醬油拉麵	蘿蔔燒肉	青菜	芋泥包	716	5.3	2.5	1.9	2.5			133
11/28	四	白飯	鹽酥雞	豆芽炒肉絲	青菜/水果	羅宋湯	799	5.7	2.9	2.1	2.9			210
11/29	五	五穀飯	白菜鮮菇百頁	玉米蒸蛋	雙色花椰	綠豆湯	816	6.8	2.5	1.7	2.5			142

~營養小知識~含糖飲料要節制

含糖飲料 熱量知多少

- 珍珠奶茶等加料飲料
除本身茶飲所加的糖外，還有珍珠、奶精等額外熱量，700cc熱量>500大卡。
- 檸檬等酸味含糖飲料
因含檸檬等口味調整原料，故會加較多糖，700cc飲品熱量一般會>280大卡。
- 一般含糖飲料
熱量來自糖，含糖量約占10%，故700cc飲品熱量約280大卡。

喝含糖飲料的壞處：

- 黃斑部病變
- 影響睡眠
- 蛀牙
- 同益海酸症
- 長青春痘
- 糖上癮
- 負面情緒、憂鬱
- 情緒不穩、波動大
- 學習力下降
- 專注力下降
- 心血管疾病
- 癌症：肺癌、胰臟癌
- 腎結石
- 骨質疏鬆
- 減少健康食物的攝取量
- 男性生殖能力下降

全身性

- 內分泌失調
- 免疫系統失衡
- 痛風
- 皮膚老化
- 肥胖
- 糖尿病

含糖飲料不可以取代正餐

含糖飲料熱量600大卡
便當熱量600大卡

1. 熱量也許相同，但營養價值差很大！
2. 人體消化含糖飲料需消耗體內營養素，影響代謝。
→長期以糖飲取代正餐會危害身體！

資料來源:董氏基金會 食品營養特區