

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)
12/2	一	白飯	洋蔥肉片	蛋酥高麗菜	青菜	金茸肉絲湯	756	5.5	2.7	2.0	2.6	132
12/3	二	紫米飯	彩繪雞丁	塔香肉末海根	青菜/水果	玉米大骨湯	771	6.0	2.5	1.8	2.6	145
12/4	三	特餐	肉羹飯	滷三寶	青菜	蘿蔔糕	843	6.2	2.6	1.9	2.4	189
12/5	四	白飯	黃金柳葉魚	壽喜燒	青菜/水果	川菜雞湯	801	6.3	2.5	2.0	2.8	331
12/6	五	五穀飯	蠔油豆腐	蕃茄炒蛋	翡翠三絲	銀耳雪蓮子湯	836	5.9	2.5	1.7	2.7	235
12/9	一	白飯	三寶肉燥	關東煮	青菜	什錦寬粉湯	771	5.9	2.5	2.0	2.6	141
12/10	二	白飯	豉汁蒸魚	豬肉咖哩	青菜/水果	冬瓜排骨湯	737	5.5	2.5	2.1	2.5	121
12/11	三	特餐	古早味炒米粉	紅燒排骨	青菜	薑絲海芽湯	776	5.0	2.5	1.9	3.0	189
12/12	四	白飯	泰式炸雞	熱炒三鮮	青菜/水果	營養蔬菜湯	810	6.0	2.7	2.1	3.0	133
12/13	五	五穀飯	三杯麵腸	茶葉蛋	田園時蔬	地瓜芋圓湯	851	6.8	2.5	1.6	2.0	152
12/16	一	白飯	黑胡椒豬柳	玉米蝦仁炒蛋	青菜	結頭菜大骨湯	796	5.9	2.8	2.0	2.8	132
12/17	二	紫米飯	蒲燒鯛	五彩干絲	青菜/水果	赤肉湯	750	5.5	2.7	1.9	2.5	214
12/18	三	特餐	韓式泡菜湯麵	白玉雞丁	青菜	肉包	782	5.0	3.0	2.0	2.2	132
12/19	四	白飯	烤棒棒腿	魚香肉絲	青菜/水果	美味鮮菇湯	820	6.0	3.0	1.8	2.9	118
12/20	五	五穀飯	鐵板油豆腐	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬/優酪乳	紅豆湯圓	915	6.7	2.4	1.5	2.0	215
12/23	一	白飯	麻油雞	義式洋芋	青菜	薑絲海結湯	776	5.9	2.5	1.9	2.8	132
12/24	二	紫米飯	烤大雞腿	麻婆豆腐	青菜/水果	黃瓜排骨湯	842	6.8	2.5	1.8	3.0	217
12/25	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	滷雞翅	青菜	玉米濃湯	757	5.0	2.6	1.8	2.4	116
12/26	四	白飯	筍干扣肉	螞蟻上樹	青菜/水果	蘿蔔魚丸湯	819	6.5	2.5	2.1	2.8	119
12/27	五	五穀飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	燒仙草	876	6.6	2.5	1.8	2.7	380
12/30	一	白飯	花瓜肉燥	彩繪茼蒿	青菜	肉骨茶湯	762	5.5	2.7	2.3	2.6	125
12/31	二	白飯	咖哩雞	翡翠三色蔬	青菜/水果	味噌湯	799	6.2	2.7	1.8	2.6	203

~營養小知識~湯圓怎麼吃才不發胖

冬至吃湯圓是傳統習俗之一，然而，包餡的湯圓熱量高，4顆湯圓相當於一碗白飯的熱量，若再加上甜湯、糖水，熱量更是大。高雄鳳山醫院廖嘉音營養師提醒，無論是把湯圓當正餐或點心，建議淺嚐即止並注意細嚼慢嚥，就能兼顧美食與健康！

1. 取代正餐：煮鹹湯圓時，可搭配瘦肉、青菜或蛋花，讓湯圓化身成均衡的一餐。
2. 餐後點心：若想在飯後來點甜湯圓，可將餐點主食與油脂攝取減少，飯後湯圓以小碗盛裝，淺嚐即止。
3. 細嚼慢嚥：湯圓是糯米製品，建議趁熱、細嚼慢嚥食用，避免食用過量以致消化不良。

圖文創作：健談

專家諮詢：高雄市立鳳山醫院營養治療科 廖嘉音營養師

資料來源：健談havemary.com

