

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 (毫克)
12/2	一	白飯	塔香凍豆腐	玉菜哈姆	青菜	時蔬	金茸蛋花湯		722	5.5	2.1	2.5	2.6			337
12/3	二	紫米飯	彩椒素肚	紅蘿蔔炒蛋	青菜	時蔬	玉米結湯	水果	821	6.0	2.5	1.8	2.4	1.0		120
12/4	三	特餐	素羊肉羹飯	芹炒黑干	青菜	時蔬	蘿蔔糕		747	6.2	2.0	2.0	2.5			301
12/5	四	白飯	毛豆雙丁	壽喜燒腐皮	青菜	時蔬	刈菜蕃薯湯	水果	827	6.0	2.2	2.4	2.7	1.0		522
12/6	五	五穀飯	蠔油豆腐	蕃茄炒蛋	翡翠三絲	時蔬	銀耳雪蓮子湯		757	5.9	2.0	2.2	2.8	0.2		302
12/9	一	白飯	杏鮑菇炒蛋	關東煮	青菜	時蔬	什錦寬粉湯		749	6.0	2.1	2.0	2.7			215
12/10	二	白飯	客家小炒	咖哩百頁	青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	828	5.8	2.4	2.4	2.7	1.0		520
12/11	三	特餐	古早味炒米粉	照燒豆腸	青菜	時蔬	海帶芽湯		727	5.1	2.3	2.3	3.1			224
12/12	四	白飯	老皮嫩肉	彩繪大黃瓜	青菜	時蔬	營養蔬菜湯	水果	821	5.8	2.1	2.5	3.0	1.0		419
12/13	五	五穀飯	三杯麵腸	茶葉蛋	田園時蔬	時蔬	地瓜芋圓湯		787	6.8	2.1	1.8	2.4			192
12/16	一	白飯	玉米炒蛋	五香豆雞	青菜	時蔬	結頭菜湯		794	5.9	2.7	2.1	2.8			512
12/17	二	紫米飯	清蒸素魚	五彩干絲	青菜	時蔬	養生山藥湯	水果	804	6.1	2.0	2.0	2.6	1.0		233
12/18	三	特餐	韓式泡菜湯麵	白玉凍豆腐	青菜	時蔬	芝麻包		743	5.5	2.2	2.3	3.0			381
12/19	四	白飯	魚香豆腐	天婦羅	青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	843	6.2	2.0	2.2	3.2	1.0		261
12/20	五	五穀飯	鐵板油豆腐	香菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	時蔬	紅豆湯圓	優酪乳	840	6.7	2.0	1.9	2.2		0.5	246
12/23	一	白飯	麻油豆雞	毛豆洋芋	青菜	時蔬	薑絲海結湯		774	6.1	2.3	2.0	2.8			577
12/24	二	紫米飯	麻婆豆腐	煙燻素茶鵝	青菜	時蔬	芹香黃瓜湯	水果	786	5.5	2.3	2.2	2.5	1.0		244
12/25	三	特餐	義式螺旋麵	西芹豆包	青菜	時蔬	玉米濃湯		726	5.2	2.5	2.1	2.7			170
12/26	四	白飯	筍干油豆腐	螞蟻上樹	青菜	時蔬	蘿蔔牛蒡湯	水果	856	6.5	2.0	2.6	2.8	1.0		266
12/27	五	五穀飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	時蔬	燒仙草		857	6.8	2.7	2.0	2.8			575
12/30	一	白飯	茄汁豆腸	花瓜麵圈	青菜	時蔬	肉骨茶湯		765	5.5	2.6	2.4	2.7			146
12/31	二	白飯	翡翠素雞丁	蔬菜咖哩	青菜	時蔬	味噌湯	水果	810	5.8	2.2	2.3	2.7	1.0		228

~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，熱量更是大增。
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

