

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)
1/2	四	白飯	海苔魚球	銀芽肉絲	青菜	南瓜濃湯	885	6.5	2.6	2.0	2.9	204
1/3	五	五穀飯	蕃茄豆腐	玉米蒸蛋	雙色花椰/優酪乳	銀耳雪蓮子湯	806	5.8	2.5	1.5	2.2	181
1/6	一	白飯	三杯雞	洋蔥甜不辣	青菜	金茸蛋花湯	789	6.1	2.5	2.0	2.8	101
1/7	二	紫米飯	糖醋排骨	金珠翠玉	青菜/水果	冬瓜大骨湯	858	6.3	2.5	2.0	2.7	86
1/8	三	特餐	肉燥乾麵	貴妃雞翅	青菜	酸辣湯	780	5.0	3.5	1.7	2.8	292
1/9	四	白飯	蒲燒鯛	玉菜肉絲	青菜/水果	赤肉湯	825	5.5	2.9	2.0	2.5	120
1/10	五	五穀飯	椒鹽豆腸	紅蘿蔔炒蛋	全家福	紅豆薏仁湯	823	6.7	2.5	1.6	2.9	139
1/13	一	白飯	宮保雞丁	芹香海根	青菜	養生山藥湯	785	6.2	2.5	2.0	2.6	133
1/14	二	紫米飯	黑胡椒豬柳	黃瓜鮮燴	青菜/水果	美味鮮菇湯	805	5.5	2.5	2.2	2.7	99
1/15	三	特餐	肉絲炒飯	香滷豬排	青菜	蘿蔔魚丸湯	772	5.5	2.9	1.7	2.8	105
1/16	四	白飯	黃金魚排	螞蟻上樹	青菜/水果/西點	味噌豆腐湯	915	7.0	2.5	1.8	3	383
1/17	五	五穀飯	蜜汁小豆干	香菇蒸蛋	白菜滷	綠豆粉圓湯	802	6.6	2.6	1.6	2.3	591
1/20	一	白飯	家鄉肉燥	綠花椰肉片	青菜	海結排骨湯	754	5.6	2.6	2.0	2.6	120
1/21寒假開始												
2/11	二	紫米飯	蒜香豆瓣魚丁	西滷肉	青菜/水果	肉骨茶湯	848	5.5	3.2	2.4	2.4	166
2/12	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	馬鈴薯燉肉	青菜	玉米濃湯	706	5.0	2.6	1.8	2.7	119
2/13	四	白飯	鹽酥雞	熱炒三鮮	青菜/水果	蕃茄蛋花湯	886	5.9	3.1	2.0	2.9	105
2/14	五	五穀飯	回鍋干片	茶葉蛋	玉筍鮮蔬	地瓜芋圓湯	769	6.3	2.5	1.5	2.4	441
2/17	一	白飯	花瓜肉燥	玉米蝦仁炒蛋	青菜	結頭菜大骨湯	803	5.9	3.0	2.0	2.6	116
2/18	二	白飯	咖哩雞	彩繪甜條	青菜/水果	薑絲海結湯	834	6.0	2.5	2.0	2.7	129
2/19	三	特餐	廣東粥	蘿蔔燒肉	青菜	肉包	767	5.6	2.9	1.8	2.4	120
2/20	四	白飯	柳葉魚	冬瓜肉末	青菜/水果	香菇雞湯	851	6.3	2.4	2.0	2.8	316
2/21	五	五穀飯	壽喜燒腐皮	香菇蒸蛋	百匯時蔬	燒仙草	758	6.1	2.5	1.6	2.3	171
2/24	一	白飯	打拋豬	翡翠三色	青菜	日式蛋花湯	763	5.9	2.5	2.0	2.6	111
2/25	二	紫米飯	蔥油腿排	蛋酥高麗菜	青菜/水果	黃瓜魚丸湯	840	5.5	3.0	2.4	2.5	132
2/26	三	特餐	韓風炒烏龍	海鮮排	青菜	大醬湯	717	5.0	2.5	2.0	3	144
2/27	四	白飯	沙茶肉片	芹炒海帶絲	青菜/水果	玉米排骨湯	827	5.9	2.5	2.0	2.6	131
2/28	五	2/28和平紀念日										

~營養小知識~歡喜過好年



挑食 過好年

過年肥
OUT!

年節飲食聰明挑
少油少鹽沒負擔
蒸煮燙嫩多健康
餐餐吃到八分飽
日日不忘多蔬果
零食飲料要節制
以茶代酒不傷身



資料來源: Wendyの享瘦生活 營養師: 洪媿微 QQfoods