

日期	星期	主食	副食				湯	水果	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)
1/2	四	白飯	銀芽干片	蔬菜天婦羅	青菜	時蔬	南瓜濃湯	水果	883	6.5	2.3	2.7	2.9	1	513	
1/3	五	五穀飯	蕃茄豆腐	玉米蒸蛋	雙色花椰/優酪乳	時蔬	銀耳雪蓮子湯	優酪乳	815	5.8	2.4	2.2	2.2	0.5	237	
1/6	一	白飯	三杯麵腸	杏鮑菇炒蛋	青菜	時蔬	金草蛋花湯		795	6.1	2.3	2.7	2.8		176	
1/7	二	紫米飯	紹子豆腐	金珠翠玉	青菜/水果	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	862	6.3	2.4	2.7	2.5	1	277	
1/8	三	特餐	肉燥乾麵	香滷大黑干	青菜	時蔬	酸辣湯		735	5.0	2.8	2.4	2.6		473	
1/9	四	白飯	西湖素魚	玉菜干片	青菜/水果	時蔬	青菜蛋花湯	水果	820	5.5	2.6	2.7	2.5	1	338	
1/10	五	五穀飯	椒鹽豆腸	紅蘿蔔炒蛋	全家福	時蔬	紅豆薏仁湯		858	6.7	2.7	2.3	2.9		197	
1/13	一	白飯	翡翠干絲	蕃茄炒蛋	芹香海根	時蔬	養生山藥湯		809	6.2	2.5	2.7	2.7		211	
1/14	二	紫米飯	芹炒豆包	黃瓜鮮燴	青菜/水果	時蔬	美味鮮菇湯	水果	806	5.5	2.3	2.9	2.6	1	188	
1/15	三	特餐	什錦炒飯	彩椒烤麩	青菜	時蔬	雙色蘿蔔湯		751	5.5	2.4	2.4	2.8		170	
1/16	四	白飯	雪蓮子麵筋	螞蟻上樹	青菜/水果	時蔬	味噌豆腐湯	水果	924	7.0	2.6	2.5	2.6	1	448	
1/17	五	五穀飯	蜜汁小豆干	香菇蒸蛋	白菜滷	時蔬	綠豆粉圓湯		810	6.6	2.5	2.3	2.3		650	
1/20	一	白飯	海苔洋芋炒蛋	花椰炒豆皮	青菜	時蔬	海結紅蘿蔔湯		772	5.6	2.6	2.7	2.6		202	
1/21寒假																
2/11	二	紫米飯	豆薯炒蛋	白菜滷麵筋	青菜/水果	時蔬	肉骨茶湯	水果	829	5.5	2.6	3.1	2.5	1	214	
2/12	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	紅燒豆包	青菜	時蔬	玉米濃湯		719	5.0	2.5	2.5	2.7		208	
2/13	四	白飯	芋香凍豆腐	熱炒三鮮	青菜/水果	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	836	5.9	2.4	2.7	2.6	1	286	
2/14	五	五穀飯	回鍋干片	茶葉蛋	玉筍鮮蔬	時蔬	地瓜芋圓湯		760	6.3	2.1	2.2	2.4		530	
2/17	一	白飯	花瓜麵圈	玉米炒蛋	青菜	時蔬	結頭菜湯		792	5.9	2.6	2.7	2.6		175	
2/18	二	白飯	咖哩雙寶	彩繪甜條	青菜/水果	時蔬	薑絲海結湯	水果	819	6.0	2.0	2.7	2.7	1	280	
2/19	三	特餐	廣東粥	關東煮	青菜	時蔬	芋泥包		720	5.6	2.1	2.5	2.4		287	
2/20	四	白飯	麻婆豆腐	毛豆雙丁	紅燒冬瓜	時蔬	養生牛蒡湯	水果	893	6.3	2.8	2.7	2.6	1	616	
2/21	五	五穀飯	壽喜燒腐皮	香菇蒸蛋	百匯時蔬	時蔬	燒仙草		775	6.1	2.5	2.3	2.3		234	
2/24	一	白飯	打拋麵腸	翡翠三色	青菜	時蔬	日式蛋花湯		776	5.9	2.4	2.7	2.6		218	
2/25	二	紫米飯	老皮嫩肉	蛋酥高麗菜	青菜/水果	時蔬	黃瓜蔬菜丸湯	水果	840	5.5	2.5	3.1	2.9	1	361	
2/26	三	特餐	韓風炒烏龍	蜜汁豆包	青菜	時蔬	大醬湯		706	5.0	2.3	2.7	2.6		236	
2/27	四	白飯	沙茶油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	芹炒海帶絲	時蔬	玉米節湯	水果	844	5.9	2.4	2.7	2.7	1	304	
2/28	五	2/28和平紀念日														

~營養小知識~歡喜過好年



**年節飲食聰明挑**  
少油少鹽沒負擔  
蒸煮燙燉多健康  
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

**過年必吃 吉祥食物**

- (發糕) 新春發大財 發了發發發
- (魚) 年年有餘
- (鳳梨) 好彩頭
- (白蘿蔔) 好彩頭
- (橘子) 大吉大利
- (糖果) 吃甜甜，大賺錢 吃甜甜，好過年
- (長年菜) 長命百歲
- (湯圓) 一家團圓
- (年糕) 步步高升
- (全雞) 全家福、起家
- (水餃) 財源廣進
- (蘋果) 平平安安

© Mrs. QQfoods

資料來源: Wendyの享瘦生活 營養師: 洪嫻徽 QQfoods