

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)	鈣含量 (毫克)		
2/25	二	紫米飯	蒜香豆瓣魚丁	西滷肉	青菜/水果	肉骨茶湯	853	5.5	3.2	2.4	2.4	1	166
2/26	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	馬鈴薯燉肉	青菜	玉米濃湯	712	5.0	2.6	1.8	2.7		119
2/27	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	1	105
2/28	五	228和平紀念日											
3/2	一	白飯	蒜泥肉片	關東煮	青菜	金茸肉絲湯	772	5.7	2.8	2.0	2.5		125
3/3	二	紫米飯	麻油雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜/水果	海結大骨湯	848	5.5	3.0	2.0	2.8	1	143
3/4	三	特餐	廣東粥	梅干扣肉	青菜	刈包	763	6.0	2.5	1.7	2.5		122
3/5	四	白飯	香酥海鮮排	東坡豆腐	青菜/水果	結頭菜排骨湯	872	6.5	2.5	1.9	2.7	1	213
3/6	五	五穀飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆地瓜圓湯	770	6.5	2.5	1.5	2		529
3/9	一	白飯	香菇肉燥	蛋酥高麗菜	青菜	花瓜雞湯	788	5.5	3.2	2.0	2.5		118
3/10	二	紫米飯	炸雞翅	彩繪黃金魚蛋	青菜/水果	營養蔬菜湯	823	5.7	2.5	2.0	2.8	1	109
3/11	三	特餐	韓風炒烏龍	照燒排骨	青菜	味噌湯	732	5.0	3.0	1.6	2.6		177
3/12	四	白飯	蒲燒鯛	黃瓜燴肉	青菜/水果	什錦寬粉湯	805	5.7	2.5	2.0	2.4	1	106
3/13	五	五穀飯	三杯麵腸	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	銀耳雪蓮子湯	748	5.8	2.5	1.7	2.5		181
3/16	一	白飯	香滷豬排	花椰炒凍豆腐	青菜	玉米濃湯	777	6.2	2.5	1.7	2.5		205
3/17	二	紫米飯	紅糟魚球	京醬肉絲	青菜/水果	肉骨茶湯	888	5.5	3.5	2.0	2.9	1	116
3/18	三	特餐	古早味炒米粉	芋頭雞丁	青菜	芹香魚丸湯	731	5.0	2.8	1.8	2.8		131
3/19	四	白飯	麵輪燒肉	洋芋肉末	青菜/水果	冬瓜大骨湯	849	6.1	2.6	2.0	2.6	1	102
3/20	五	五穀飯	鐵板油腐	茶葉蛋	白菜滷	綠豆地瓜湯	756	6.3	2.5	1.5	2		251
3/23	一	白飯	打拋豬	海根肉絲	青菜	玉米大骨湯	770	6.0	2.5	2.0	2.5		122
3/24	二	紫米飯	蠔油腿排	螞蟻上樹	青菜/水果	黃瓜蛋花湯	862	6.0	2.9	2.0	2.6	1	115
3/25	三	特餐	沙茶肉片羹飯	黃金柳葉魚	青菜	白玉滷黑干	830	5.8	3.3	2.0	2.8		250
3/26	四	白飯	醬爆雞丁	翡翠三色蔬	青菜/水果	薑絲海芽湯	828	5.9	2.5	2.0	2.6	1	148
3/27	五	五穀飯	麻婆豆腐	杏鮑菇炒蛋	雙色花椰	燒仙草	793	6.5	2.5	1.5	2.5		221
3/30	一	白飯	豉汁蒸魚	蔬菜咖哩	青菜	赤肉湯	780	6.0	2.8	2.0	2.3		119
3/31	二	紫米飯	義式炸雞	壽喜燒	青菜/水果	美味鮮菇湯	830	5.7	2.6	2.0	2.8	1	207

~營養小知識~均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：滷味篇&小吃篇



我的餐盤 吃到哪都均衡
我的外食 滷味篇

● 小白菜 木耳 ● 蒸煮麵 ● 五香豆干 豬腿肉 ● 473 大卡

● 玉米筍 A菜 ● 冬粉 ● 鵪鶉蛋 豆包 ● 489 大卡



小吃店篇

● 乾麵 ● 滷蛋、豆干 ● 燙青菜、滷味 ● 487 大卡

● 滷肉飯 ● 滷豆腐、嘴邊肉 ● 燙青菜、涼拌小黃瓜 ● 501 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食。
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧。

來源：衛生福利部國民健康署