

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	牛奶	豆漿	茶	咖啡	果汁	其他
2	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-塊	和風醬豆腐 豆腐, 蔬菜, 小黃瓜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	西式濃湯 南瓜, 洋芋, 蘿蔔	5.6	2.4	2.3	2.3	733	
3	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯豆雞片 豆雞片, 鮮菇, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔, 毛豆-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	羅宋蔬菜湯 番茄, 蔬菜	5.8	2.5	2.1	2.5	759	
4	三	白飯 白米	柚香燒豬 豬肉, 洋蔥, 青豆, 柚子醬-煮	蒜味什錦雞 雞肉, 蘿蔔, 彩椒, 蒜-煮	雙色花椰 雙色花椰, 木耳-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	5.7	2.3	2.3	2.3	733	
5	四	粉紅醬 義大利麵 義大利麵, 雞肉, 玉米, 洋蔥, 蘿蔔	醬蒸魚排 魚排-蒸	炸薯條 薯條-X2-炸	開陽白菜 白菜, 蔬菜, 蝦米-煮	小魚味噌湯 海苔, 豆腐, 小魚	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
6	五	麥片飯 白米, 麥片	烤醬燒豬 豬肉, 蘿蔔, 綠豆-塊	茄汁小魚丸 洋芋, 小魚丸, 番茄, 玉米-煮	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 蘿蔔-炒	香菇雞湯 冬瓜, 香菇, 雞肉	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
9	一	糙米飯 白米, 糙米	蠔油菇菇雞 雞肉, 鮮菇, 青豆-塊	奶香獅子頭 南瓜, 獅子頭, 青菜-煮	豆皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔, 木耳-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 蔬菜	5.8	2.3	2.3	2.3	740	
10	二	白飯 白米	卡菲醬豬肉 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	蜜汁豆干雞 四方豆干, 雞肉, 蔬菜-塊	拌炒條豆 條豆, 豆漿, 蘿蔔-炒	紅燒排骨湯 番茄, 高麗菜, 湯餅	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
11	三	小米飯 白米, 小米	檸香燒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-塊	瓜仔肉燥干丁 豆干, 碎瓜, 肉燥, 冬瓜, 雞肉-煮	味酥豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 蘿蔔, 青豆	5.5	2.5	2.1	2.4	733	
12	四	醬香 肉茸炒飯 白米, 雞肉, 玉米, 蘿蔔, 青豆	炸豬排 豬排-炸	餡餅 餡餅-X1-塊	螞蟥上樹 高麗菜, 寬粉, 蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍, 雞蛋, 木耳	5.8	2.4	2.1	2.5	751	
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	泡菜雞丁 雞肉, 自製泡菜, 金針菇-塊	鴿蛋佛跳牆 鴿蛋, 芋頭, 竹筍, 肉燥, 木耳-煮	蘿蔔海結 蘿蔔, 海帶結, 玉米-煮	鮮菇豆腐湯 豆腐, 鮮菇, 雞肉	5.7	2.3	2.2	2.2	726	
16	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮	芹炒甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	彩蔬玉米 玉米, 蘿蔔, 鮮菇, 毛豆-煮	金針雞湯 金針花, 木耳, 雞肉	5.6	2.5	2.2	2.4	743	
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜	堅果菇菇雞 雞肉, 鮮菇, 堅果-煮	普羅旺斯洋芋 洋芋, 蘿蔔, 雞肉, 青豆, 普羅旺斯香草-塊	木耳筍片 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	5.8	2.3	2.2	2.3	733	
18	三	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬肉柳 豬肉, 豆筋, 青豆-炒	杏片地瓜雞 地瓜, 雞肉, 杏仁片-塊	海味三絲 海帶絲, 干絲, 蘿蔔-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 雞骨, 芹菜	5.6	2.4	2.1	2.4	733	
19	四	羅勒青醬 奶香螺旋麵 螺旋麵, 雞肉, 鮮菇, 玉米, 毛豆	滷雞翅 雞翅-滷	炸起司球 起司球-X2-炸	蝦香鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蝦皮-煮	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇, 湯餅, 枸杞	5.7	2.5	2.2	2.5	754	
20	五	紫米飯 白米, 紫米	豆乳燒豬 豬肉, 蘿蔔, 毛豆-塊	番茄豆腐蛋 雞蛋, 番茄, 豆腐-煮	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	山藥洋芋湯 山藥, 洋芋, 薏仁	5.7	2.4	2.3	2.3	740	
23	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 青江菜, 黃豆芽, 芝麻-炒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	沙茶赤肉羹 肉絲, 香菇, 筍絲, 木耳, 雞蛋	5.8	2.3	2.3	2.4	744	
24	二	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	蘿蔔燒肉 豬肉, 蘿蔔, 青豆-滷	炸雞柳條 雞柳條-X2-炸	清炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 木耳-炒	味噌湯 豆腐, 海苔, 柴魚	5.6	2.4	2.2	2.4	735	
25	三	小麥飯 白米, 小麥	照燒年糕雞 雞肉, 年糕, 蘿蔔-塊	宮保凍豆腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-塊	玉米花椰 花椰菜, 玉米-煮	昆布排骨湯 海帶, 蘿蔔, 湯餅	5.7	2.4	2.1	2.3	735	
26	四	大麥飯 白米, 大麥仁	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 金針菇-塊	雞肉關東煮 蘿蔔, 雞肉, 海帶結, 玉米-煮	脆拌豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	客家米粉湯 米粉, 芋頭, 肉絲, 芹菜, 紅蔥	5.6	2.3	2.2	2.4	728	
27	五	紅豆飯 白米, 紅豆	和風小瓜雞 雞肉, 小黃瓜, 蘿蔔-煮	香菇肉燥油腐 油豆腐, 雞肉, 香菇, 青蔥-塊	柴魚絲瓜 絲瓜, 鮑魚, 蔬菜, 柴魚-煮	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 蔬菜	5.5	2.5	2.1	2.5	738	
30	一	白飯 白米	羅勒豬排 豬排-塊	白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮	爆炒海草 海草, 芹菜, 蔬菜-炒	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳	5.7	2.3	2.1	2.2	723	
31	二	燕麥飯 白米, 燕麥	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 蔬菜-塊	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	小魚白菜 白米, 小魚乾, 蔬菜-煮	南瓜肉絲湯 南瓜, 肉絲, 蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.4	735	

# ★營養早餐紅綠燈★

## 五大黃金原則

1. 選擇高纖維質食物為主
2. 搭配適當水果、蔬菜
3. 選擇優質蛋白質：適量雞肉、鮭魚或雞蛋
4. 避免高脂肪食物
5. 避免高熱量、高糖、高鹽



## 綠燈

★白饅頭  
地瓜粥  
全麥製品

## 黃燈

★貝果、麵包  
煎蘿蔔糕  
早餐穀片

## 紅燈

★牛角麵包、  
可頌、煎餃  
油條、水煎包  
蔥油餅  
大腸麵線

★蒸、煮瘦肉  
水煮鮭魚

★煎瘦肉

★裹粉肉排  
肉鬆、  
火腿、  
培根

★蒸蛋  
水煮蛋

★炒蛋  
煎蛋

★新鮮水果  
新鮮蔬菜

★100%水果汁  
水果乾

★炸蔬菜  
果醬

★鮮乳  
低糖豆漿

★無糖茶  
無糖奶茶

★含糖飲料、奶茶  
調味乳、米漿

