

星期	日期	主食	主菜	副菜	湯	份量	大卡	中卡	小卡	NR		
1	二	日式柴魚烏龍麵 <small>小烏龍、大白菜、蔬菜、肉燥、柴片</small>	炸無骨雞排 <small>雞排-炸</small>	燒賣 <small>燒賣(三統)-蒸 每人2個</small>	蒜酥高麗 <small>高麗菜、香菇、木耳、蒜酥-炒</small>	味噌湯 <small>洋葱、豆腐、味噌</small>	水果	5.7	23	2	22	720.5
2	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	海苔燒豬 <small>豬肉、海苔、海苔粉-燒</small>	蜜香地瓜雞 <small>地瓜、雞肉、芝麻-煮</small>	蝦香黃瓜 <small>黃瓜、金針菇、蝦皮-煮</small>	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、冬瓜</small>	水果	5.5	24	2	24	723
3	四	白飯 <small>白米</small>	鮑菇雞丁 <small>雞肉、鮑菇-煮</small>	麻婆豆腐煲 <small>豆腐、絞肉、紅蘿蔔、青豆-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽、木耳、韭菜-炒</small>	麵線羹 <small>麵線、金針菇、蔬菜</small>	水果	5.5	25	2	25	735
4	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	鐵板青蔥肉柳 <small>雞柳、洋葱、青蔥-炒</small>	沙嗲玉米蛋 <small>玉米、雞蛋、蘿蔔、毛豆-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根、芹菜、九層塔-炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉</small>	水果	5.7	23	21	23	727.5
7	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	泰式甜醬翅小腿 <small>翅小腿-炸 每人2隻</small>	脆薯甜條 <small>薯不辣、豆薯、青豆-炒</small>	雙色花椰 <small>綠白花椰、紅蘿蔔-炒</small>	什錦鮮魷湯 <small>魷魚、筍絲、金針菇、雞蛋、蘿蔔</small>	水果	5.8	23	22	22	732.5
8	二	白飯 <small>白米</small>	三杯豆腐 <small>豆腐、鮮菇、九層塔-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋葱-煮</small>	麵筋白菜 <small>大白菜、麵筋、麵筋、木耳-煮</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋、蔬菜、雞蛋</small>	保久乳	5.5	24	22	23	723.5
9	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	腰果嫩雞 <small>雞肉、腰果、彩椒-炒</small>	蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥段、金針菇、豆干-炒</small>	蘿蔔鮮匯 <small>蘿蔔、鮑魚菇、玉米、絞肉-煮</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、海帶、紅蘿蔔</small>	水果	5.6	24	2	25	734.5
10	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	照燒豬排 <small>豬排-燒</small>	麻油鮮菇雞 <small>凍豆腐、雞肉、鮮菇、薑片-煮</small>	螞蟥上樹 <small>高麗、粉絲、絞肉、紅蘿蔔-炒</small>	昆布蛋花湯 <small>雞蛋、海帶、薑絲</small>	水果	5.8	24	19	23	737
11	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	腐乳雞丁 <small>雞肉、豆腐、韭菜段-煮</small>	奶香野菇肉蓉 <small>洋芋、絞肉、玉米、鮮菇-煮</small>	酸菜黑豆干 <small>黑豆干、酸菜-炒</small>	柴魚蘿蔔湯 <small>蘿蔔、豆腐、柴魚片</small>	水果	5.7	23	18	23	720
14	一	白飯 <small>白米</small>	椰汁咖哩豬 <small>豬肉、南瓜、洋葱-煮</small>	紅茶滷蛋 <small>雞蛋、蘿蔔、玉米筍-煮</small>	蝦香結菜 <small>結頭菜、鮮菇、蝦皮-煮</small>	鼎邊銼 <small>飯條、高麗菜、金針花、肉絲</small>	優酪乳	5.7	23	2	22	720.5
15	二	小米飯 <small>白米、小米</small>	糖醋雞塊 <small>雞肉、鳳梨、彩椒-燒</small>	香菇肉燥貢丸 <small>小貢丸(三統)、豆干、絞肉、鮮菇-煮</small>	青木瓜炒肉絲 <small>青木瓜、肉絲、木耳-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small>	水果	5.5	23	21	24	718
16	三	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	醬燒豬肉 <small>豬肉、洋葱-燒</small>	柴香親子丼 <small>雞蛋、洋葱、雞肉、柴魚片-煮</small>	芹香芽菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、薏仁、雞肉</small>	水果	5.6	24	2	24	730
17	四	麻香鮮菇油飯 <small>白米、絞肉、肉燥、香菇、麵粉</small>	和風醬雞排 <small>雞排-炸</small>	小餡餅 <small>餡餅(三統)-蒸 每人2個</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜、彩椒-煮</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽、柴魚片</small>	水果	5.5	23	22	25	725
18	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	筍燒福菜豬 <small>豬肉、福菜、筍片-煮</small>	粉紅醬關東煮 <small>凍豆腐、白蘿蔔、海帶結、鮑菇-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	玉米雞茸湯 <small>玉米、洋芋、雞蛋、雞絞肉</small>	水果	5.6	23	22	23	723
21	一	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	脆皮雞翅 <small>雞翅-炸</small>	南瓜歐姆蛋 <small>南瓜、雞蛋、蔬菜-炒</small>	碧綠鮑菇 <small>大瓜、鮑菇、蘿蔔-煮</small>	冬至鹹湯圓 <small>湯圓、大白菜、木耳、絞肉、芹菜</small>	水果	5.7	23	2	22	720.5
22	二	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	白醬洋芋豬 <small>豬肉、洋芋、玉米-煮</small>	蜜汁雞肉 <small>雞肉、小黃瓜、彩椒-煮</small>	針菇海帶絲 <small>海帶絲、金針菇、鮮菇-炒</small>	巧達濃湯 <small>玉米粉、洋葱、鮮菇、雞蛋</small>	豆奶	5.6	24	2	23	725.5
23	三	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒雞 <small>雞肉、洋葱-煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、香菇、蔥、絞肉-煮</small>	彩蔬高麗 <small>高麗菜、木耳、枸杞-炒</small>	筍片肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	5.7	25	2	26	753.5
24	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	宮保豬肉 <small>豬肉、鮑菇、花生-燒</small>	芹炒花枝揚 <small>花枝揚、西芹-炒</small>	玉筍白菜滷 <small>大白菜、蔬菜、玉米、筍-煮</small>	廣東粥 <small>米、鮮菇、絞肉、蔬菜</small>	水果	5.5	23	2	24	715.5
25	五	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	香芋栗子雞 <small>雞肉、芋頭、栗子-燒</small>	沙茶魷魚干片 <small>豆干、魷魚、肉燥、蔥段-炒</small>	鹹豬肉花椰 <small>花椰、木耳、鹹豬肉-炒</small>	金茸三絲湯 <small>蘿蔔、金針菇、肉絲</small>	水果	5.6	24	19	23	723
28	一	香蔥肉蓉炒飯 <small>白米、玉米、絞肉、蘿蔔、青豆、紅蔥</small>	嫩汁豬排 <small>豬排-燒</small>	炸雞柳條 <small>雞柳條-炸 每人2條</small>	雲耳芽菜 <small>豆芽、木耳、蔬菜-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、洋葱、西洋、絞肉</small>	鮮奶	5.5	24	2	26	732
29	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	韓式泡菜雞 <small>雞肉、白菜、金針菇、木耳-煮</small>	蒜香肉絲 <small>洋葱、豬肉、蒜、炒</small>	油腐海結 <small>蘿蔔、油豆腐、海結-煮</small>	結菜排骨湯 <small>結頭菜、排骨、芹菜</small>	水果	5.5	24	21	23	721
30	三	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	燒烤醬豬肉 <small>豬肉、洋葱-燒</small>	醋溜雞丁 <small>雞肉、甜酸、蔬菜-燒</small>	豆薯條豆 <small>綠豆、豆薯、紅蘿蔔-炒</small>	薑母鴨湯 <small>鴨肉、高麗、金針菇</small>	水果	5.5	25	2	25	735
31	四	白飯 <small>白米</small>	南瓜煨雞 <small>雞肉、南瓜、毛豆-煮</small>	肉燥鴨鴨蛋 <small>鴨鴨蛋、絞肉、冬瓜-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰、玉米、筍-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、竹筍、蔬菜、蛋</small>	水果	5.7	23	2	23	725

# 均衡飲食：健康體位

每日飲食指南 — 六大類食物：



## 全穀雜糧類

主要功能為提供**熱量**，使讀書有精神，運動體能好。

## 豆魚蛋肉類

提供**蛋白質**，以利身體修補、建構組織，促進生長發育，抵抗疾病。

## 蔬菜類

富含**維生素**、**礦物質**、**膳食纖維**，能保護身體，幫助我們健康長大。

## 乳品類

主要提供**鈣質**及**蛋白質**，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。

## 水果類

主要提供**維生素**，尤其是**維生素 C**，增加免疫力，預防感冒。

## 油脂與堅果種子類

**脂質**，保護身體器官，建議選擇植物性油，動物脂肪可能對心臟有害。

平時多喝白開水不喝含糖飲料，每天建議喝1500-2000毫升的水，協助身體排除廢物