

日期	星期	早點	午餐					午點	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)		
			主食	副食		湯	水果										
10/1	五	雞茸玉米粥	白飯	蔥爆干片肉絲	木須炒蛋	葷青菜	海結大骨湯	水果	南瓜饅頭	鮮奶	755	5.7	2.0	1.2	1.7	0.5	0.5
10/4	一	鮮菇冬粉煲	白飯	糖醋肉	螞蟻上樹	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	地瓜粉圓湯		672	5.1	2.3	1.6	1.6	0.5	
10/5	二	味噌湯麵	白飯	醬爆雞柳		葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	茶碗蒸		693	5.5	2.2	1.8	1.5	0.5	
10/6	三	蛋汁雞絲麵	特餐	肉羹飯		葷青菜	白玉滷黑干	水果	玉米片	鮮奶	767	5.6	2.1	1.3	1.8	0.5	0.5
10/7	四	甜心卷 豆漿	白飯	鹹酥雞		葷青菜	金茸蛋花湯	水果	青菜餛飩湯		681	5.5	2.0	1.2	2.0	0.5	
10/8	五	皮蛋瘦肉粥	白飯	玉米蒸肉	芙蓉蒸蛋	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	珍珠丸	鮮奶	732	5.7	1.7	1.3	1.5	0.5	0.5
10/12	二	蘿蔔糕湯	白飯	薑汁豬肉	香滷百頁	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	綠豆湯		707	5.6	2.3	1.6	1.6	0.5	
10/13	三	義式肉醬螺旋麵	特餐	干丁炸醬麵		葷青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	香蒜片	鮮奶	773	5.5	2.1	1.9	1.7	0.5	0.5
10/14	四	蒸餃 冬瓜茶	白飯	洋蔥肉絲	麥克雞塊	葷青菜	玉米濃湯	水果	什錦湯麵		739	5.4	2.6	2.0	1.9	0.5	
10/15	五	魚丸米粉湯	白飯	杏鮑菇燒肉		葷青菜	味噌湯	水果	銀絲卷	鮮奶	712	5.3	1.7	1.3	1.7	0.5	0.5
10/18	一	古早味粿仔湯	白飯	豬肉壽喜燒	家常油豆腐	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	蕃茄肉絲粥		698	5.4	2.3	1.8	1.6	0.5	
10/19	二	洋芋通心粉	白飯	鐵板雞柳	雙色炒蛋	葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	銀耳紅棗湯		744	5.5	2.8	1.5	1.8	0.5	
10/20	三	芙蓉湯餃	特餐	滑蛋什錦粥	海結燒肉	葷青菜	*	水果	小泡芙	鮮奶	780	5.5	2.3	1.6	1.7	0.5	0.5
10/21	四	燒賣 麥茶	白飯	黃瓜燴雞柳		葷青菜	酸辣湯	水果	蔬菜寬粉湯		713	5.4	2.2	2.0	2.0	0.5	
10/22	五	鍋燒意麵	白飯	京都排骨		葷青菜	日式蛋花湯	水果	馬拉糕	鮮奶	762	5.0	2.7	1.3	1.6	0.5	0.5
10/25	一	麵線羹	白飯	花瓜肉燥	薯條	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	關東煮		721	5.7	2.4	1.6	1.6	0.5	
10/26	二	和風湯麵	白飯	咖哩雞		葷青菜	味噌湯	水果	紅豆QQ湯		702	5.6	2.3	1.6	1.5	0.5	
10/27	三	叻仔魚粥	特餐	香炒烏龍麵		葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	小餐包	鮮奶	733	5.4	2.0	1.2	1.5	0.5	0.5
10/28	四	芋泥包 米漿	白飯	照燒雞丁		葷青菜	玉米大骨湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯		671	5.3	2.1	1.8	1.5	0.5	
10/29	五	鮮蔬米苔目	白飯	絲瓜鮮燴	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	什錦寬粉湯	水果	杯子蛋糕	鮮奶	796	5.4	2.4	1.7	2.0	0.5	0.5

營養小知識-「認識食物六大類」

油脂與堅果種子篇-也是身體重要營養素，別忽略了。

油脂功能介紹	認識一份油脂與堅果種子類	下列食物少吃：避免增加疾病及肥胖的產生
<p>提供熱量 每公克含9大卡熱量</p> <p>身體組成 構成細胞與身體組織</p> <p>提供營養 提供必需脂肪酸； 促進脂溶性維生素吸收</p> <p>其他 增加飽食感；構成身體緩衝組織&隔熱； 潤滑腸道，幫助排便</p>	<p>一份 =</p> <ul style="list-style-type: none"> 烹調用油 1茶匙 (5公克) 瓜子 50顆 南瓜子 30顆 葵花子 30顆 花生仁 10顆 開心果 30顆 杏仁果 5顆 腰果 5顆 核桃仁 2顆 黑芝麻 2茶匙 蛋黃醬 1茶匙 花生醬 1茶匙 <p>建議每日油脂份數 油脂 3-7茶匙 堅果種子類 3份</p>	<p>Junk Food!</p> <p>資料來源：元氣網 健康報</p>
資料來源：大紀元健康-油脂功效	資料來源：智抗糖部落格	