

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								
4/2	一	芙蓉湯麵	白飯	干丁肉燥	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	黑糖地瓜湯	654	5.5	1.7	1.4	1.7	0.5
4/3	二	叻魚粥	糙米飯	銀芽肉絲	青菜	結頭菜湯		杯子蛋糕 鮮奶	677	5.1	2.0	1.5	1.6	0.5
清明節連續假期														
4/9	一	鮮菇冬粉煲	白飯	彩繪雞柳	青菜	海芽蛋花湯	水果	香芋饅頭 決明子茶	640	5.3	1.6	1.5	1.8	0.5
4/10	二	紅蘿蔔蒸蛋	五穀飯	蔥爆干片肉絲	青菜	大黃瓜湯		義式螺旋麵	614	4.6	2.3	1.7	1.7	
4/11	三	全麥吐司 鮮奶	特餐	南瓜炒米粉	青菜	魚丸湯	水果	清粥+小菜	698	5.2	1.8	1.3	1.7	0.5 0.5
4/12	四	關東煮	糙米飯	玉米蒸肉	青菜	瓠瓜大骨湯		五穀甜湯	615	5.5	1.6	1.7	1.5	
4/13	五	台式鹹粥	白飯	蕃茄豆腐	青菜	金茸肉絲湯	水果	玉米片 鮮奶	684	5.2	1.6	1.5	1.6	0.5 0.5
4/16	一	麵線羹	白飯	清蒸叻仔魚	青菜	美味鮮菇湯	水果	高麗菜粥	641	5.3	1.7	1.6	1.6	0.5
4/17	二	蕃茄湯麵	五穀飯	西滷肉	青菜	味噌湯		玉米煎餅 麥茶	622	5.3	1.7	1.7	1.8	
4/18	三	蒸地瓜 鮮奶	特餐	肉燥乾麵	青菜	日式蛋花湯	水果	香菇肉絲粥	701	5.1	1.9	1.4	1.7	0.5 0.5
4/19	四	銀絲卷 米漿	糙米飯	鮑菇雞丁	青菜	薑絲海結湯		青菜餛飩湯	632	5.3	1.8	1.6	1.9	
4/20	五	日式蒸蛋	白飯	洋芋肉末	青菜	綠豆薏仁湯	水果	金蛋酥 鮮奶	653	4.6	2.0	1.1	1.4	0.5 0.5
4/23	一	白吐司 桂圓茶	白飯	糖醋肉	青菜	青菜蛋花湯	水果	什錦麵疙瘩	638	5.1	1.8	1.4	1.8	0.5
4/24	二	和風烏龍麵	五穀飯	蝦仁豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		銀耳紅棗湯	615	5.0	1.8	1.6	1.6	0.3
4/25	三	鮮蔬米苔目	特餐	肉羹飯	綜合滷味	青菜	水果	蘿蔔糕 鮮奶	701	5.2	1.8	1.4	1.7	0.5 0.5
4/26	四	水餃 豆漿	糙米飯	鹽酥雞	青菜	冬瓜大骨湯		皮蛋瘦肉粥	651	5.1	2.1	1.5	2.2	
4/27	五	鍋燒意麵	白飯	玉菜肉絲	青菜	花枝丸湯	水果	黑糖小饅頭 鮮奶	664	4.7	1.8	1.5	1.6	0.5 0.5
4/30	一	蔬菜寬粉煲	白飯	打拋豬	青菜	玉米濃湯	水果	紅豆雪蓮子湯	642	5.4	1.6	1.5	1.7	0.5

～營養小知識～聰明吃小撇步：麵包也要聰明選

\*麵包也要聰明選，看標示、多全穀、少加工、少餡料

- 一、看標示：若挑選如超商販售之麵包或盒裝糕點，皆有營養標示，應選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。
- 二、多全穀：在選購麵包時，可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包，可攝取到較多的維生素、礦物質、膳食纖維及單元不飽和脂肪酸。
- 三、少加工：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包，軟麵包為了口感常含有較高量的糖及油脂，不但熱量高且更易造成身體額外的負擔。
- 四、少餡料：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，且內餡若店家並非現做而是買現成的，為了保存期限較長，內餡通常會偏甜，且可能會添加額外的防腐劑。

資料來源：衛生福利部 國民健康署 肥胖防治網