

日期	星期	早點	午餐				水果	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									
11/01	一	皮蛋瘦肉粥	白飯	豬肉壽喜燒	金珠碧玉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	632	5.1	1.7	1.2	2.0	0.5
11/02	二	義式螺旋湯麵	白飯	芝麻排骨		葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	蔬菜雞絲粥	667	5.3	1.8	1.6	2.1	0.5
11/03	三	芙蓉湯餃	特餐	家鄉油飯		葷青菜	金茸蔬菜湯	水果	芋饅頭 鮮奶	794	5.4	2.5	1.3	2.0	0.5
11/04	四	豆沙包 麥茶	白飯	京醬肉絲		葷青菜	大醬湯	水果	南瓜濃湯	740	5.5	2.5	1.2	2.4	0.5
11/05	五	蛋汁雞絲麵	白飯	彩繪雞柳	芙蓉蒸蛋	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	珍珠丸 鮮奶	717	5.2	1.9	1.0	1.8	0.5
11/08	一	吻仔魚粥	白飯	花瓜肉燥	洋蔥炒蛋	葷青菜	海結大骨湯	水果	什錦寬粉湯	672	4.8	2.5	1.2	2.0	0.5
11/09	二	麵線雞湯	白飯	黃瓜繪雞柳		葷青菜	玉米濃湯	水果	銀耳紅棗湯	672	5.3	1.8	1.5	2.2	0.5
11/10	三	清粥 小菜	特餐	什錦炒麵		葷青菜	芹香魚丸湯	水果	小泡芙 鮮奶	752	5.4	2.0	1.2	1.9	0.5
11/11	四	黑糖饅頭 豆漿	白飯	豬肉咖哩	香油百頁	葷青菜	肉骨茶湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	639	5.1	1.8	1.4	1.8	0.5
11/12	五	肉燥湯麵	白飯	干片肉絲		葷青菜	黃豆芽排骨湯	水果	蒸餃 鮮奶	743	5.5	1.8	1.2	2.0	0.5
11/15	一	麵線羹	白飯	薑汁豬肉	腐皮白菜	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆地瓜圓湯	684	5.2	2.2	1.4	2.1	0.5
11/16	二	鮮菇冬粉煲	白飯	紅燒肉		葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	茶碗蒸	628	4.7	1.7	1.9	2.1	0.5
11/17	三	台式鹹粥	特餐	客家炒板條		葷青菜	玉米大骨湯	水果	玉米片 鮮奶	712	5.0	1.9	1.2	2.0	0.5
11/18	四	燒賣 紅棗茶	白飯	麥克雞塊		葷青菜	蒲瓜小魚湯	水果	鮮蔬米苔目	677	5.4	1.7	1.5	2.3	0.5
11/19	五	和風湯麵	白飯	東坡豆腐	五香滷蛋	葷青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	蔥花捲 鮮奶	723	5.5	1.6	1.1	1.9	0.5
11/22	一	什錦粿仔湯	白飯	打拋豬	玉菜肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	地瓜粉圓湯	661	5.2	1.7	1.8	2.1	0.5
11/23	二	洋芋通心粉	白飯	蘿蔔燒肉		葷青菜	青菜豆腐湯	水果	雞茸玉米粥	661	5.4	1.9	1.2	1.8	0.5
11/24	三	甜心捲 牛奶	特餐	米粉羹		葷青菜	海結肉片	水果	青菜餛飩湯	760	5.2	2.4	1.0	1.9	0.5
11/25	四	馬拉糕 米漿	白飯	鹹酥雞		葷青菜	結頭菜大骨湯	水果	什錦鹹粥	709	5.4	2.0	2.0	2.4	0.5
11/26	五	日式醬油拉麵	白飯	油豆腐燒豬	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	肉包 鮮奶	738	5.5	1.7	1.2	2.0	0.5
11/29	一	魚丸米粉湯	白飯	洋芋肉末	綠花椰干片	葷青菜	日式蛋花湯	水果	綠豆湯	642	5.1	1.7	1.6	2.1	0.5
11/30	二	鍋燒意麵	白飯	蠔油雞丁		葷青菜	酸辣湯	水果	南瓜饅頭 鮮奶	757	5.2	2.3	1.6	2.0	0.5

營養小知識-「認識食物六大類」

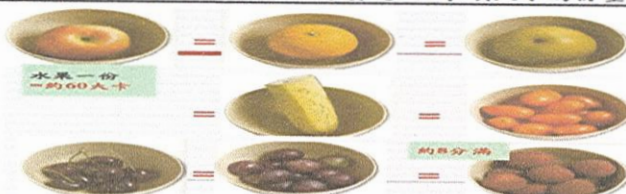
水果篇-色彩繽紛的水果，富含維生素及礦物質食物。

吃水果好處及重要性

- 富含膳食纖維，有助於腸胃消化
- 豐富維生素C、植化素，養顏美，延緩老化
- 改善便秘，幫助排便
- 調整免疫力，預防感冒
- 水份含量高之水果，可幫助解渴



盡量選擇當季新鮮水果，每餐吃1個拳頭大小的份量



不建議選擇以果汁代替水果原因

不建議小朋友喝果汁取代吃水果的原因



資料來源：衛福部健康教育組

資料來源：北市聯合醫院-認識六大類食物及份量

資料來源：好食課