

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								
1/2	三	黑糖饅頭	決明子茶	特餐	什錦炒飯	青菜	海芽蛋花湯	水果	蔬菜意麵	656	5.6	1.5	1.6	1.8	0.5
1/3	四	南瓜濃湯		糙米飯	鹹酥雞	青菜	黃豆芽肉絲湯		鮮菇粥	651	5.8	1.8	1.5	1.6	
1/4	五	肉燥米粉湯		白飯	東坡豆腐	青菜	香菇雞湯	水果	芝麻包 鮮奶	724	5.2	2.1	1.6	1.6	0.5 0.5
1/7	一	鍋貼	鮮奶	白飯	洋蔥肉片	青菜	冬瓜排骨湯	水果	麵線羹	639	4.3	1.6	1.7	1.9	0.5 0.5
1/8	二	茶碗蒸		五穀飯	金茸雞絲	青菜	結頭菜大骨湯		紅豆麥片湯	611	4.8	2.2	1.7	1.5	
1/9	三	鮮蔬米苔目		特餐	皮蛋瘦肉粥	雞塊	青菜	水果	銀絲卷 冬瓜茶	672	5.3	2.1	1.3	1.8	0.5
1/10	四	關東煮		糙米飯	古早味肉燥	青菜	蕃茄蛋花湯		青菜冬粉煲	614	5.1	1.9	1.5	1.7	
1/11	五	清粥	小菜	白飯	吻魚干丁	青菜	營養蔬菜湯	水果	蘿蔔糕 鮮奶	720	5.4	1.8	1.6	1.7	0.5 0.5
1/14	一	蛋汁雞絲麵		白飯	蒜香蒸肉	青菜	黃瓜大骨湯	水果	蒸地瓜 鮮奶	688	5.5	1.5	1.5	1.4	0.5 0.5
1/15	二	芙蓉湯麵		五穀飯	蘿蔔燒雞	青菜	魚丸湯		綠豆QQ湯	619	5.7	1.5	1.6	1.5	
1/16	三	蔬菜寬粉湯		特餐	義式肉醬螺旋麵	青菜	玉米濃湯	水果	香菇肉絲粥	633	5.2	1.6	1.7	1.7	0.5
1/17	四	珍珠丸子	豆漿	糙米飯	熱炒三鮮	青菜	味噌豆腐湯		麵疙瘩湯	611	4.8	2.2	1.5	1.6	
1/18	五	香芋粥		白飯	咖哩雞	青菜	腐皮白菜湯	水果	麵粉煎 鮮奶	705	5.2	1.7	1.5	1.9	0.5 0.5
1/21	一	甜心卷	鮮奶	白飯	玉米肉末	青菜	金茸蛋花湯	水果	吻仔魚粥	731	5.8	1.8	1.3	1.5	0.5 0.5
1/22	二	香菇蒸蛋		五穀飯	紅燒雞丁	青菜	海帶芽湯		鍋燒意麵	606	4.7	2.2	1.6	1.6	
1/23	三	水餃	麥茶	特餐	肉羹飯	薯條	青菜	水果	蘿蔔糕湯	627	5.2	1.5	1.2	2	0.5
1/24	四	馬鈴薯濃湯麵		糙米飯	彩繪雞柳	青菜	玉米節湯		燒賣 鮮奶	613	4.4	1.8	1.5	1.6	0.5
1/25	五	慶生蛋糕		白飯	洋蔥肉絲	青菜	紅豆湯	水果	清粥 小菜	671	5.6	1.8	1.3	1.8	0.5
1/28	一	鮮蔬冬粉湯		白飯	照燒雞丁	青菜	日式蛋花湯	水果	白吐司 鮮奶	672	5.2	1.5	1.5	1.5	0.5 0.5
1/29	二	肉包	決明子茶	五穀飯	綜合滷味	青菜	金茸肉絲湯		黑糖地瓜湯	674	5.8	2.2	1.6	1.4	
1/30	三	台式鹹粥		特餐	古早味炒米粉	青菜	花枝丸湯	水果	玉米片 鮮奶	683	5.1	1.5	1.7	1.8	0.5 0.5
1/31	四	日式蒸蛋		糙米飯	三寶肉燥	青菜	南瓜濃湯		蔬菜麵線湯	613	4.8	2.2	1.6	1.6	

~營養小知識~健康過新年

全民學健康 預防篇7

過年常見的健康問題

- 肩頸痠痛：**每坐30分鐘應起身走動，以活動筋骨。
- 肥胖：**年節美食最好淺嚐即止，以免飲食過量。
- 慢性病控制不良：**慢性病患者應規律服藥，並遵守飲食限制。
- 又忘了吃藥：**
- 失眠：**作息失調恐影響睡眠品質，甚至失眠。
- 病癢癢：**施放煙火一定要避開人群並注意安全，以免發生意外。

健康九九網站 關心您的健康

過年特輯 過年零食健康吃

甜食可改吃奶酪、低糖巧克力、果乾等，較健康的甜點。

堅果類雖然健康，但熱量不低，建議一日以兩湯匙為限。

零食可用低糖、低鹽、營養豐富的堅果類代替。

飲料避免咖啡、汽水等，可改喝無糖綠茶或桂圓紅棗茶。

購買時，注意色素盡量不要超過三種，色素容易造成小孩有過動傾向。

健康九九網站 關心您的健康

全民學健康 飲食篇22

健康過年3妙招

- 少肥肉、少加工、多新鮮蔬菜：**肉食以家禽類、海鮮為佳，並多吃蔬菜。
- 挑水果、選堅果，零食減量吃：**建議每天攝取2~4份水果，補充膳食纖維。
- 找親友、多運動，健康有活力：**年節郊遊踏青以步行取代坐車，以提升代謝率、促進熱量消耗。

健康九九網站 關心您的健康

資料來源：衛生福利部 國民健康署 健康九九網站