

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	四	小饅頭	鮮奶	白飯	銀芽肉絲		青菜	南瓜濃湯	水果	和風湯麵	650	4.5	1.6	1.5	1.6	0.5	0.5
1/3	五	紅蘿蔔蒸蛋		白飯	蕃茄肉末豆腐	地瓜薯條	青菜	香菇玉米湯	水果	清粥 小菜	653	5.0	2.0	1.3	2.0	0.5	
1/6	一	關東煮		白飯	三杯雞	洋蔥甜不辣	青菜	金茸蛋花湯	水果	義式螺旋湯麵	646	4.8	2.0	1.6	2.0	0.5	
1/7	二	麵線雞湯		糙米飯	玉米肉末		青菜	冬瓜大骨湯	水果	蒸餃 麥茶	610	4.5	1.8	1.7	1.5	0.5	
1/8	三	金蛋酥	鮮奶	特餐	肉燥乾麵	雙色花椰	青菜	木須豆腐湯	水果	台式鹹粥	709	5.0	1.7	1.8	1.8	0.5	0.5
1/9	四	茶碗蒸		五穀飯	玉菜肉絲		青菜	青菜蛋花湯	水果	什錦粿仔湯	604	4.2	2.2	1.7	1.6	0.5	
1/10	五	蔥花卷	鮮奶	白飯	蔥油雞		青菜	刈菜湯	水果	紅豆薏仁湯	687	5.2	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
1/13	一	蕃茄湯麵		白飯	海根肉絲		青菜	蘿蔔大骨湯	水果	芙蓉粥	633	5.3	1.6	1.6	1.6	0.5	
1/14	二	蒸地瓜	鮮奶	糙米飯	黃瓜鮮燴	玉米餅	青菜	美味鮮菇湯	水果	米粉羹	695	5.0	1.5	1.5	2.0	0.5	0.5
1/15	三	雞茸洋芋濃湯		特餐	油飯		青菜	魚丸湯	水果	白吐司 紅棗茶	623	5.4	1.5	1.2	1.6	0.5	
1/16	四	芋泥包	豆漿	五穀飯	清蒸叻仔魚	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果	蘿蔔糕湯	700	5.8	2.0	1.3	1.8	0.5	
1/17	五	慶生蛋糕	鮮奶	白飯	炸雞翅	塔香麵腸	*	冬瓜茶	水果	綠豆粉圓湯	716	5.3	1.8	1.5	1.5	0.5	0.5
1/20	一	芙蓉湯餃		白飯	家鄉肉燥		青菜	海結排骨湯	水果	銀絲卷 鮮奶	661	4.8	1.6	1.3	1.5	0.5	0.5
1/21	二	麵線羹		白飯	茄汁雞丁		青菜	黃瓜大骨湯	水果	黑糖地瓜湯	631	5.3	1.6	1.5	1.6	0.5	
1/22	三	鮮蔬粉絲煲		特餐	廣東粥	花生麵筋	青菜	五香凍豆腐	水果	麵粉煎 鮮奶	693	4.6	2.0	1.4	1.8	0.5	0.5
					1/23寒假開始												

～營養小知識～歡喜過好年



挑食 過好年

過年肥
OUT!

年節飲食聰明挑
少油少鹽沒負擔
蒸煮燙燉多健康
餐餐吃到八分飽
日日不忘多蔬果
零食飲料要節制
以茶代酒不傷身

