

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								
6/3	一	葡萄土司	鮮奶	白飯	翡翠雞丁	芹香海根	青菜	美味鮮菇湯	水果	洋芋通心粉	679	5	1.6	1.7	1.7	0.5	0.5
6/4	二	鮮蔬米苔目		五穀飯	彩繪肉片		青菜	味噌湯	水果	綠豆QQ湯	641	5.4	1.7	1.5	1.5	0.5	
6/5	三	寬粉肉絲湯		特餐	土豆油飯		青菜	冬瓜大骨湯	水果	和風湯麵	642	5.4	1.5	1.6	1.8	0.5	
6/6	四	甜心卷	鮮奶	糙米飯	蠔油雞丁	玉米三色	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	芙蓉蔬菜粥	707	5.5	1.6	1.6	1.6	0.5	0.5
端午節連假																	
6/10	一	高麗菜粥		白飯	茄汁雞柳		青菜	海結大骨湯	水果	紅豆湯圓	647	5.6	1.5	1.6	1.6	0.5	
6/11	二	芋頭饅頭	鮮奶	五穀飯	干片肉絲	雙色花椰	青菜	蔬菜寬粉湯	水果	米粉羹	716	5.4	1.6	1.7	1.9	0.5	0.5
6/12	三	蒸地瓜	決明子茶	特餐	什錦炒麵		青菜	玉米濃湯	水果	清粥	小菜	606	5	1.5	1.3	1.8	0.5
6/13	四	燒賣	豆漿	糙米飯	蔥燒肉片		青菜	瓠瓜大骨湯	水果	義式螺旋湯麵	609	4.5	2	1.5	1.7	0.5	
6/14	五	蔬菜麵線		白飯	熱炒三鮮	香菇蒸蛋	青菜	銀耳紅棗甜湯	水果	玉米片	鮮奶	692	5	1.9	1.5	1.6	0.5
6/17	一	白吐司	鮮奶	白飯	洋芋肉末		青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	656	4.8	1.6	1.5	1.6	0.5	0.5
6/18	二	南瓜粥		五穀飯	清蒸叻仔魚	薯條	青菜	香菇雞湯	水果	蕃茄雞蛋湯麵	695	5.8	1.9	1.4	1.8	0.5	
6/19	三	茶碗蒸		特餐	肉羹飯	鍋燒滷味	青菜	*	水果	地瓜粉圓湯	622	4.6	2.2	1.5	1.5	0.5	
6/20	四	肉包	鮮奶	糙米飯	白菜雞絲		青菜	黃瓜大骨湯	水果	鮮菇冬粉煲	701	5.2	1.8	1.6	1.6	0.5	0.5
6/21	五	什錦麵疙瘩		白飯	鐵板油腐	絲瓜滑蛋	青菜	綠豆湯	水果	香芋粥	669	5.6	1.7	1.7	1.7	0.5	
6/24	一	豆沙包	麥茶	白飯	蒜香蒸肉		青菜	玉米大骨湯	水果	粿仔湯	626	5.4	1.5	1.5	1.5	0.5	
6/25	二	鮮蔬湯餃		五穀飯	鹽酥雞	白菜滷	青菜	魚丸湯	水果	鍋燒意麵	617	4.6	1.8	1.6	2	0.5	
6/26	三	麵粉煎	鮮奶	特餐	義大利肉醬麵		青菜	南瓜濃湯	水果	皮蛋瘦肉粥	676	5	1.6	1.4	1.8	0.5	0.5
6/27	四	關東煮		糙米飯	照燒雞丁	咖哩洋芋	青菜	金茸蔬菜湯	水果	五穀甜湯	635	5.4	1.5	1.5	1.7	0.5	
6/28	五	青菜餛飩湯		白飯	麻婆豆腐		青菜	蕃茄蛋花湯	水果	黑糖饅頭	鮮奶	652	4.6	1.8	1.5	1.5	0.5

~營養小知識~端午節聰明選「粽」健康吃

粽子熱量哩咁多

北部粽：一顆約300g，熱量630大卡
南部粽：一顆約300g，熱量517大卡
糯米粽：一顆約150g，熱量341大卡

營養素 膳糖：蛋白質：脂肪
61%：14%：25%
營養素 膳糖：蛋白質：脂肪
67%：16%：17%
營養素 膳糖：蛋白質：脂肪
78%：12%：10%

粽糖：一顆約120g，熱量164大卡
營養素 膳糖：蛋白質：脂肪
91%：9%：0%

粽子的份量等同一餐，同時糯米較難消化，建議食用時細嚼慢嚥，且盡量在中午食用

粽子如何健康吃

糯米用五穀雜糧代替，或添加花生、腰果增加油脂與口感
內餡的肥肉、鹹蛋黃等，可改用雞胸肉或滷豆乾，降低脂肪與膽固醇的攝取
粽子缺乏蔬菜，食用時最好搭配青菜或是蔬菜湯等，增加纖維攝取

慢性病患者或需即可，粽子不易消化且高油、高糖高脂，每日最好不要超過一個半

盡量少用

自製低卡粽子

1.低油：以低脂去皮的家禽類、里肌肉、豆干丁取代三層肉
2.低糖：以鮮糖取代糖、椰奶起不適合糖尿病患者食用，綠豆可用代糖取代砂糖
3.低脂：甜粽的紅豆、花生、芝麻等食材，內餡多加竹筍、菇類與洋蔥等食材
4.高纖：五穀米、紫米、燕麥取代糯米，內餡多加竹筍、菇類與洋蔥等食材

健康九九網站 關心您的健康

粽子材料熱量一覽

食材名稱	分量	熱量
糯米	100g	348大卡
五花肉	100g	396大卡
鴨蛋黃	100g	190大卡
栗子	100g	184.5大卡
金針蝦	100g	246大卡
乾魷魚	100g	313大卡
雞腿乾(蒸雞)	100g	125.6大卡
香菇	100g	45.2大卡
油蔥	100g	514大卡
豬油	100g	827大卡
花生仁	100g	563大卡

資料來源：健談havemary.com