

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										
6/1	五	南瓜粥		白飯	洋蔥燒肉	青菜	檸檬山粉圓	水果	菜包	鮮奶	746	5.6	1.7	1.6	1.8	0.5	0.5
6/4	一	蘿蔔糕	鮮奶	白飯	蒜香蒸肉	青菜	薑絲海結湯	水果	地瓜粉圓湯		696	5.1	1.6	1.5	1.7	0.5	0.5
6/5	二	油豆腐米粉湯		糙米飯	三杯雞	青菜	瓠瓜大骨湯		麵粉煎	決明子茶	627	5.2	1.8	1.5	2		
6/6	三	日式蒸蛋		特餐	麵線羹	滷味	青菜	水果	香菇玉米粥		626	4.8	2	1.5	1.6	0.5	
6/7	四	水餃	豆漿	五穀飯	銀芽肉絲	青菜	日式蛋花湯		絲瓜麵線		608	4.8	2.1	1.7	1.6		
6/8	五	芙蓉湯麵		白飯	紹子豆腐	青菜	鮮菇雞湯	水果	葡萄吐司	鮮奶	737	5.6	1.8	1.3	1.6	0.5	0.5
6/11	一	鮮菇冬粉煲		白飯	洋芋肉末	青菜	青菜蛋花湯	水果	飯糰	麥茶	659	5.5	1.7	1.6	1.7	0.5	
6/12	二	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	清蒸叻仔魚	青菜	金茸白菜湯		銀耳紅棗湯		615	5.2	2	1.7	1.3		
6/13	三	茶碗蒸		特餐	土豆油飯	青菜	五行蔬菜湯	水果	甜心卷	鮮奶	696	4.8	1.7	1.5	2	0.5	0.5
6/14	四	肉包	米漿	五穀飯	鐵板雞柳	青菜	蘿蔔大骨湯		馬鈴薯濃湯麵		657	5.6	2	1.7	1.6		
6/15	五	青菜餛飩湯		白飯	玉菜肉絲	青菜	紅豆雪蓮子湯	水果	玉米片	鮮奶	686	4.5	1.9	1.7	1.8	0.5	0.5
6/18	一	端午節															
6/19	二	銀絲卷	鮮奶	白飯	紅燒肉	青菜	海芽蛋花湯		時蔬麵疙瘩		667	4.9	1.7	1.6	1.8		0.5
6/20	三	清粥+小菜		特餐	肉燥乾麵	青菜	玉米大骨湯	水果	綠豆QQ湯		668	5.7	1.6	1.5	1.8	0.5	
6/21	四	關東煮		五穀飯	糖醋雞丁	青菜	大黃瓜湯		鍋燒意麵		616	5.2	1.8	1.6	1.7		
6/22	五	古早味粿仔湯		白飯	麻婆豆腐	青菜	魚丸湯	水果	蒸地瓜	鮮奶	729	5.2	2	1.5	1.6	0.5	0.5
6/25	一	蔬菜煎餅	鮮奶	白飯	古早味肉燥	青菜	玉米濃湯	水果	紅豆西米露		716	5.2	1.8	1.6	1.6	0.5	0.5
6/26	二	白菜湯餃		糙米飯	回鍋干片	青菜	薑絲冬瓜湯		擔仔麵		625	5	1.8	2	2		
6/27	三	黑糖饅頭	麥茶	特餐	茄汁蛋炒飯	青菜	營養蔬菜湯	水果	鮮蔬米苔目		675	5.6	1.6	1.7	2	0.5	
6/28	四	香菇蒸蛋		五穀飯	翡翠雞絲	青菜	味噌湯		什錦寬粉湯		620	4.7	2.2	1.8	1.8		
6/29	五	高麗菜粥		白飯	東坡肉	青菜	綠豆湯	水果	白吐司	鮮奶	751	5.8	1.7	1.6	1.6	0.5	0.5

~營養小知識~聰明吃小撇步：端午吃「粽」聰明選 四招樂食減負擔

一般我們常食用的傳統肉粽，由於常使用高油脂及高熱量的食材，例如：糯米、花生、五花肉、鹹蛋黃等，再加上有些粽子糯米及餡料常以油先熱炒，1顆肉粽熱量可能就700大卡，若三餐飲食份量仍照平時攝取，過多的熱量很可能造成體重增加並提升心血管疾病風險。除了傳統肉粽外，其他類型的粽子熱量同樣不可小覷，甜粽例如冰粽，除了其熱量密度較高，每100公克約有200至300大卡外，還可能隱藏為數不少的精緻糖類，吃多了可能會使得體重上升及增加代謝症候群風險。

原則一、慎選食材，低油低鹽高纖少糖：自製或挑選粽子時，烹調的方式上以低油、低鹽為原則，並且盡量避免選擇高熱量、高油脂的食材，例如：可以用紫米、薏仁、燕麥、等全穀雜糧類來取代糯米，另外可以用瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類來替代五花肉，可以選用菇類、竹筍等低熱量高纖維食材，來降低熱量。

原則二、少用沾醬，原味粽納糖不過量：建議民眾在食用粽子時品嚐粽子的原味，盡量減少搭配沾醬，以免鈉及糖過量攝取造成身體額外之負擔。

原則三、均衡飲食，六大類食物均衡吃：享用粽子時別忘記均衡飲食的概念，適量減少其他餐食中全穀雜糧類（例如：飯、麵）之份量，並要記得多多補充蔬果。

原則四、多到戶外，運動維持健康體位：民眾可以趁著連續假期，多帶著家人出外活動，除了觀賞各縣市所舉辦之龍舟比賽外，不妨利用就近的社區公園、健行步道、及自行車道來健走或騎單車，親近大自然好好運動舒展筋骨。

資料來源：衛生福利部 國民健康署 肥胖防治網