

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										
12/3	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	豆干炒肉絲	青菜	結頭菜大骨湯	水果	芙蓉雞肉粥	695	5	1.7	1.6	1.6	0.5	0.5
12/4	二	蘿蔔糕湯		糙米飯	鹹酥雞	青菜	玉米節湯		紅豆QQ湯	618	5.4	1.6	1.2	2		
12/5	三	青菜湯麵		特餐	台式鹹粥	綜合滷味	青菜	水果	芝麻包 麥茶	641	5.3	1.5	1.5	2	0.5	
12/6	四	白吐司	豆漿	五穀飯	香菇肉燥	青菜	薑絲海芽湯		米粉羹	636	5.7	1.6	1.6	1.7		
12/7	五	肉絲寬粉湯		白飯	蕃茄豆腐	青菜	魚丸湯	水果	蒸餃 鮮奶	636	4.2	1.7	1.5	1.6	0.5	0.5
12/10	一	杯子蛋糕	鮮奶	白飯	南瓜燒肉	青菜	日式蛋花湯	水果	銀耳雪蓮子湯	669	4.8	1.6	1.6	1.5	0.5	0.5
12/11	二	關東煮		糙米飯	清蒸叻仔魚	青菜	香菇雞湯		蛋汁雞絲麵	618	5	2.1	1.7	1.5		
12/12	三	茶碗蒸		特餐	什錦炒烏龍	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	清粥+小菜	622	4.5	2.2	1.6	1.6	0.5	
12/13	四	甜心卷	米漿	五穀飯	蔥油雞	青菜	黃瓜大骨湯		麵疙瘩湯	645	5.6	1.6	1.7	2		
12/14	五	蔬菜麵線雞湯		白飯	綠花椰炒肉片	青菜	黑糖薑汁地瓜湯	水果	玉米片 鮮奶	727	5.5	1.6	1.6	1.7	0.5	0.5
12/17	一	金蛋酥	鮮奶	白飯	家鄉肉燥	青菜	馬鈴薯蔬菜湯	水果	鮮菇冬粉煲	699	5.1	1.6	1.6	1.7	0.5	0.5
12/18	二	南瓜粥		糙米飯	雞茸玉米	青菜	青菜蛋花湯		五穀甜湯	633	5.9	1.5	1.4	1.6		
12/19	三	鮮蔬湯餃		特餐	肉羹粿仔	海結油腐	青菜	水果	麵粉煎 決明子茶	621	4.4	2.1	1.6	1.9	0.5	
12/20	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	白玉燒肉	青菜	金茸肉絲湯		魚丸米粉湯	652	5.2	2.1	1.6	2		
12/21	五	通心粉濃湯麵		白飯	魚香豆腐	青菜	冬瓜排骨湯	水果	貝殼蛋糕 鮮奶	694	5	1.6	1.5	1.8	0.5	0.5
12/22	六	燒賣	紅棗茶	白飯	醬爆雞柳	青菜	紅豆湯圓	水果	皮蛋瘦肉粥	662	5.7	1.7	1.5	1.5	0.5	
12/24	一	巧克力饅頭	鮮奶	白飯	糖醋肉	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	鮮蔬米苔目	729	5.6	1.6	1.6	1.6	0.5	0.5
12/25	二	鍋燒意麵		糙米飯	彩繪百頁	青菜	花枝丸湯		綠豆地瓜湯	618	5.5	1.7	1.5	1.5		
12/26	三	起司吐司	麥茶	特餐	肉燥乾麵	青菜	玉米濃湯	水果	叻仔魚粥	664	5.6	1.8	1.4	1.6	0.5	
12/27	四	豆沙包	米漿	五穀飯	玉菜雞絲	青菜	味噌湯		青菜餛飩湯	632	5.3	1.8	1.8	1.8		
12/28	五	香菇蒸蛋		白飯	照燒肉片	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	玉米片 鮮奶	634	4	2	1.6	1.3	0.5	0.5

~營養小知識~含糖飲料Go Away! Body健康Every Day

30天不喝糖飲改喝白開水的好處!

- 維持好身材** 至少可以減少攝取4,000卡, 也減少攝取250顆方糖!
- 皮膚健康** 膚質及氣色變好、青春痘變少
- 省錢** 若以50元的糖飲計算, 可以省下1,500元
- 頭腦更靈光** 反應、考試、運動表現都更好!

小提醒
記得隨時補充水分, 不要等口渴時才喝水喔!

含糖飲料Go Away!
Body健康Every Day!

資料來源：教育部學校衛生資訊網

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖 60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間

飲料類型	容量	含糖量	所需運動時間
碳酸飲料	330毫升	4公克	17 mins
果汁飲料	400毫升	4公克	23 mins
發醇乳飲料	330毫升	4公克	30 mins
珍珠奶茶	700毫升	8公克	80 mins

教育部學校衛生資訊網 華氏基金會 關心您