

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									
4/1	一	芝麻包	紅棗茶	白飯	玉菜雞柳		青菜	芹香黃瓜湯	水果	蕃茄雞蛋麵	667	5.2	1.8	1.9	2.0	0.5		
4/2	二	鮮蔬冬粉煲		糙米飯	銀芽肉絲		青菜	日式蛋花湯	水果	馬鈴薯濃湯	613	4.9	1.7	1.5	1.7	0.5		
4/3	三	玉米片	鮮奶	特餐	干丁炸醬麵	薯條	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	香菇肉絲粥	701	5.2	1.6	1.4	2.0	0.5	0.5	
		清明節連續假期																
4/8	一	雞絲麵線湯		白飯	古早味肉燥		青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕	鮮奶	694	5.1	1.7	1.5	1.8	0.5	0.5
4/9	二	義式螺旋湯麵		五穀飯	清蒸叻仔魚		青菜	香菇雞湯	水果	果醬三明治	麥茶	630	5.0	2.0	1.3	1.5	0.5	
4/10	三	清粥	小菜	特餐	和風炒烏龍	芋香百頁	青菜	魚丸湯	水果	地瓜粉圓湯		667	5.5	1.9	1.5	1.6	0.5	
4/11	四	甜心卷	米漿	糙米飯	西滷肉		青菜	味噌豆腐湯	水果	鮮蔬米苔目		661	5.2	2.0	1.6	1.7	0.5	
4/12	五	玉米煎餅	鮮奶	白飯	翡翠雞丁	芙蓉蒸蛋	青菜	綠豆薏仁湯	水果	台式鹹粥		700	5.2	1.7	1.5	1.8	0.5	0.5
4/15	一	芋泥包	鮮奶	白飯	洋芋肉末		青菜	美味鮮菇湯	水果	米粉羹		697	5.3	1.6	1.4	1.8	0.5	0.5
4/16	二	南瓜濃湯		五穀飯	黃瓜肉片	洋蔥甜條	青菜	玉米大骨湯	水果	白吐司	桂圓茶	617	4.8	1.6	1.8	1.9	0.5	
4/17	三	銀絲卷	鮮奶	特餐	日式醬油拉麵	雞塊	青菜	*	水果	皮蛋瘦肉粥		689	4.9	1.7	1.5	2.0	0.5	0.5
4/18	四	蒸地瓜	豆漿	糙米飯	照燒雞丁		青菜	薑絲海結湯	水果	絲瓜麵線		624	4.8	2.0	1.5	1.6	0.5	
4/19	五	肉燥粿仔湯		白飯	麻婆豆腐	雙色炒蛋	青菜	木須冬粉湯	水果	紅豆QQ湯		622	5.1	1.6	1.3	1.8	0.5	
4/22	一	克林姆餐包	鮮奶	白飯	花椰燴魚蛋		青菜	金茸肉絲湯	水果	什錦麵疙瘩		676	4.7	1.9	1.5	1.7	0.5	0.5
4/23	二	茶碗蒸		五穀飯	金瓜燒肉		青菜	蕃茄馬鈴薯湯	水果	蘿蔔糕湯		604	4.2	2.3	1.6	1.5	0.5	
4/24	三	豆沙包	決明子茶	特餐	肉羹飯	綜合滷味	青菜	*	水果	銀耳雪蓮子湯		661	5.2	2.0	1.5	1.8	0.5	
4/25	四	燒賣	米漿	糙米飯	鹽酥雞	翡翠三色蔬	青菜	冬瓜大骨湯	水果	叻仔魚粥		685	5.1	2.2	1.5	2.1	0.5	
4/26	五	擔仔麵		白飯	糖醋肉	玉菜腐皮	青菜	芋香西米露	水果	玉米片	鮮奶	698	5.2	1.7	1.5	1.8	0.5	0.5
4/29	一	鍋燒寬粉湯		白飯	彩繪雞柳		青菜	玉米濃湯	水果	巧克力饅頭	鮮奶	688	4.8	2.0	1.6	1.6	0.5	0.5
4/30	二	關東煮		五穀飯	三寶肉燥	鐵板油腐	青菜	香菇青菜湯	水果	蛋汁雞絲麵		641	4.6	2.2	1.6	1.9	0.5	

～營養小知識～別落入「餡」阱，清明潤餅健康DIY

清明節吃潤餅是國人特有的文化！市售潤餅一份約400大卡，外皮兩張相當於1/4碗飯(1張潤餅皮15克，約35大卡)，內餡有炒蔬菜（如高麗菜、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔等）、炸紅糟肉、豆干及蛋酥，最後撒上花生粉及糖粉。另外，有些潤餅還會特別加油麵，增加飽足感。國民健康署提醒民眾市售潤餅常含較高的油脂及糖粉，建議民眾把握「少油、少鹽、少糖、高纖」的原則，如外購潤餅時，內餡應選擇非油炸肉，並要求店家不要撒糖粉。

潤餅輕鬆DIY 身體健康零負擔

一、餅皮選高纖，健康不油炸 潤餅皮可以選購富含纖維的全麥或紫山藥口味，且不要再經油炸、油煎。

二、川燙伴油麵，主食需替換 油麵本身已含油脂，建議以川燙方式減少油量，再將蔬菜拌進油麵。

三、蛋肉不油炸，川燙白肉佳 潤餅內餡少用飽和脂肪含量高的五花肉、炸蛋酥，可改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲及蒸蛋皮等，減少身體負擔。

四、1份堅果好，少糖多健康 攝取過多的糖會造成肥胖、代謝異常與齲齒。建議潤餅不加細糖粉，可用葡萄乾和蔓越莓乾取代糖粉，天然營養，風味更佳。

五、多蔬多果好，清爽無負擔 蔬菜與水果含有許多好處 蔬菜以川燙或水煮方式，減少烹調油。另外，搭配季節性的新鮮水果可取代糖粉之甜味，不僅口味清爽，讓民眾享受美食之餘，也能一手掌握健康。

資料來源：衛生福利部 國民健康署