

日期	星期	早點		午餐			水果	午點		熱量 (大卡)	全穀 根莖 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類 (份)	
				主食	副食			湯									
1/2	二	鍋燒意麵		白飯	照燒豬	青菜	美味鮮菇湯	小貝殼蛋糕	鮮奶	652	5.0	1.8	1.4	1.6		0.5	
1/3	三	茶碗蒸		特餐	義式螺旋麵	青菜	營養蔬菜湯	什錦鹹粥		636	4.8	2.1	1.6	1.6	0.5		
1/4	四	鍋貼	豆漿	糙米飯	鹹酥雞	青菜	冬瓜大骨湯	青菜餛飩湯		647	4.6	2.5	1.7	2.1			
1/5	五	肉燥米粉湯		白飯	蕃茄豆腐	青菜	日式蛋花湯	水果	香芋饅頭	鮮奶	700	5.4	1.6	1.4	1.7	0.5	0.5
1/8	一	白菜寬粉湯		白飯	家鄉肉燥	青菜	薑絲海芽湯	水果	蒸地瓜	鮮奶	692	5.1	1.8	1.5	1.6	0.5	0.5
1/9	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	蘿蔔燒雞	青菜	魚丸湯	綠豆QQ湯		638	5.3	2.1	1.5	1.6			
1/10	三	白吐司	麥茶	特餐	什錦炒烏龍	青菜	玉米濃湯	水果	清粥+小菜		650	5.3	1.8	1.3	1.8	0.5	
1/11	四	甜心捲	米漿	糙米飯	小魚干丁	青菜	結頭菜大骨湯	麵線羹		635	5.7	1.6	1.4	1.8			
1/12	五	鮮蔬米苔目		白飯	銀芽肉絲	青菜	紫米紅豆湯	水果	玉米片	鮮奶	700	5.6	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
1/15	一	關東煮		白飯	西滷肉	青菜	鮮菇雞湯	水果	春捲	鮮奶	683	4.5	2.0	1.7	1.9	0.5	0.5
1/16	二	香芋粥		五穀飯	金茸雞柳	青菜	味噌湯	芙蓉湯餃		649	5.6	1.9	1.5	1.7			
1/17	三	紅蘿蔔蒸蛋		特餐	客家板條	青菜	洋芋濃湯	水果	五穀甜湯		620	5.0	1.8	1.5	1.5	0.5	
1/18	四	金蛋酥	豆漿	糙米飯	三色肉末	青菜	芹香黃瓜湯	蔬菜米粉湯		601	5.2	1.6	1.6	1.7			
1/19	五	和風湯麵		白飯	玉菜雞絲	青菜	綠豆湯	水果	黑糖小饅頭	鮮奶	695	5.5	1.6	1.3	1.5	0.5	0.5
1/22	一	起司吐司	鮮奶	白飯	鮮菇肉燥	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	紅豆雪蓮子湯		693	5.5	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
1/23	二	絲瓜麵線		五穀飯	雞茸玉米	青菜	海帶結湯	皮蛋瘦肉粥		660	5.8	1.8	1.5	1.8			
1/24	三	芙蓉蒸蛋		白飯	紅燒百頁	青菜	肉羹湯	水果	鮮蔬冬粉煲		639	4.8	2.2	1.6	1.5	0.5	
1/25	四	通心粉濃湯		糙米飯	清蒸吻仔魚	青菜	菇菇湯	肉包	冬瓜茶	698	5.8	2.0	1.6	1.2		0.4	
1/26	五	玉米片	鮮奶	特餐	炒米粉	青菜	花枝丸湯	水果	慶生蛋糕		689	5.0	1.8	1.3	1.8	0.5	0.5
1/29	一	清粥+小菜		白飯	古早味肉燥	青菜	玉米蛋花湯	水果	水餃	海芽湯	684	5.6	2.0	1.6	1.6	0.5	
1/30	二	蘿蔔糕	麥茶	五穀飯	貴妃燒雞	青菜	味噌湯	黑糖地瓜湯		649	6.0	1.6	1.3	1.7			
1/31	三	陽春麵		特餐	台式鹹粥	滷味	青菜	水果	銀絲捲	鮮奶	702	5.6	1.5	1.6	1.5	0.5	0.5

~營養小知識~少鹽又低鈉，健康加倍多

鹽是日常飲食中最常見的含鈉調味品之一，不過，吃入太多的鹽，卻會影響健康。許多研究顯示，高血壓、動脈硬化、中風，甚至是胃癌，都和鹽吃的太多有關或可能有關。

衛生福利部建議成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6公克），但依國民營養狀況變遷調查顯示，台灣男、女性每日鈉總攝取量，遠高於建議量。

\*鹽之有物：鹽提供人體中所需的氯離子、鈉離子與少部份鉀離子，這些電解質是維持人體細胞正常功能所必需。

\*鹽多必失：現代人喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，使體內鈉離子過多，進而造成水腫、血壓升高、心臟負擔加重，此外，體內鈉太多也會造成鉀的流失而引起鉀不足，易產生四肢無力、食慾不振、倦怠等。

\*減少鹽分攝取的方法：

1. 多選新鮮少加工：新鮮食材的鈉含量不高，經加工的食材或食品，加工過程中可能添加鹽或是含鈉的調味料，如麵線、餅乾、香腸、鹹蛋、火鍋料等，選擇時別忘了多注意。
2. 利用天然食材替代鹽的使用：烹調時可用水果醋或是鳳梨、蕃茄增加料理的酸味，或是利用洋蔥、香菜、香草來帶出食物的原味，亦可用胡椒、八角、蒜等辛香料來取代鹽的添加。
3. 外食點餐應注意：少選醃、燻、滷等方式烹調的菜餚，餐桌上的醬油瓶、鹽瓶少用。喝湯時也要注意，過鹹或是過於鮮甜的湯，可能會讓人不知不覺喝到許多鹽或含鈉的調味料。
4. 速食飲食應注意：減量使用調味料包；洋芋片、爆米花、堅果類等點心常添加大量的鹽，應謹慎食用；加工蔬果汁大多摻有鹽，應儘量選擇天然不添加人工調味的蔬果汁。
5. 閱讀營養標示：購買包裝食品前，注意營養標示上鈉含量的多寡。

資料來源：衛生福利部國民健康署