

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								
12/2	一	芙蓉粥	白飯	玉菜雞絲		青菜	金草蛋花湯	水果	燒仙草	606	5.0	1.7	1.6	1.3	0.5	
12/3	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	彩繪魚蛋	塔香肉末海草	青菜	玉米大骨湯	水果	洋芋通心粉	624	5.1	1.6	1.6	1.7	0.5	
12/4	三	玉米片 鮮奶	特餐	肉羹飯	白玉滷黑干	青菜	*	水果	蔬菜雞絲湯麵	669	4.8	1.7	1.5	1.4	0.5	0.5
12/5	四	蒸餃 米漿	五穀飯	壽喜燒		青菜	刈菜雞湯	水果	魚丸米粉湯	611	4.8	1.8	1.5	1.6	0.5	
12/6	五	鮮蔬餛飩湯	白飯	蠔油雞丁	翡翠三絲	青菜	蕃茄豆腐湯	水果	豆沙包 鮮奶	657	4.0	2.0	1.8	1.7	0.5	0.5
12/9	一	甜心卷 鮮奶	白飯	三寶肉燥		青菜	什錦冬粉湯	水果	味噌湯麵	698	5.3	1.5	1.5	1.6	0.5	0.5
12/10	二	雞蛋土司 紅棗茶	糙米飯	豬肉咖哩		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	麵線肉絲湯	626	5.2	1.6	1.6	1.6	0.5	
12/11	三	茶碗蒸	特餐	古早味炒米粉	關東煮	青菜	魚丸湯	水果	鮮菇粥	619	4.2	2.2	1.6	2.0	0.5	
12/12	四	蔥花煎餅 豆漿	五穀飯	熱炒三鮮		青菜	營養蔬菜湯	水果	芋香西米露	620	4.8	1.8	1.5	1.8	0.5	
12/13	五	標仔湯	白飯	糖醋雞丁	田園時蔬	青菜	海芽蛋花湯	水果	珍珠丸子 鮮奶	629	4.0	1.6	1.7	1.8	0.5	0.5
12/16	一	米苔目湯	白飯	蔥爆肉絲		青菜	結頭菜湯	水果	麵粉煎 鮮奶	671	4.6	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
12/17	二	小米鹹粥	糙米飯	清蒸吻仔魚	香炒干絲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	麵線羹	689	5.5	2.0	1.7	1.8	0.5	
12/18	三	貝殼蛋糕 麥茶	特餐	什錦炒麵		青菜	赤肉湯	水果	飯糰 蘿蔔湯	613	4.6	1.8	1.6	1.9	0.5	
12/19	四	南瓜濃湯	五穀飯	豆薯炒雞絲		青菜	美味鮮菇湯	水果	小饅頭 鮮奶	619	4.3	1.5	1.3	1.5	0.5	0.5
12/20	五	鍋燒麵	白飯	鐵板油豆腐	芙蓉蒸蛋	青菜	芹香黃瓜湯	水果	紅豆湯圓	675	5.5	2.0	1.7	1.5	0.5	
12/23	一	銀絲卷 鮮奶	白飯	洋芋雞丁		青菜	薑絲海結湯	水果	客家板條湯	673	4.9	1.6	1.5	1.5	0.5	0.5
12/24	二	關東煮	糙米飯	麻婆豆腐		青菜	金草肉絲湯	水果	蛋汁雞絲麵	608	4.7	1.7	1.8	1.7	0.5	
12/25	三	白土司 決明子茶	特餐	義大利肉醬麵	雞塊	青菜	玉米濃湯	水果	清粥 小菜	670	5.0	2.2	1.4	2.0	0.5	
12/26	四	水餃 豆漿	五穀飯	筍干扣肉		青菜	雙色蘿蔔湯	水果	黑糖地瓜湯	618	5.0	1.8	1.6	1.4	0.5	
12/27	五	肉燥冬粉湯	白飯	鮑菇雞柳	紅蘿蔔炒蛋	青菜	木須白菜湯	水果	燒賣 鮮奶	678	4.0	2.2	1.5	2.0	0.5	0.5
12/30	一	香芋饅頭 鮮奶	白飯	花瓜肉燥	彩繪花椰	青菜	日式蛋花湯	水果	綠豆QQ湯	697	5.0	1.6	1.8	1.7	0.5	0.5
12/31	二	麵疙瘩湯	糙米飯	翡翠雞丁		青菜	味噌湯	水果	高麗菜粥	634	5.1	1.7	1.7	1.7	0.5	

～營養小知識～湯圓怎麼吃才不發胖

冬至吃湯圓是傳統習俗之一，然而，包餡的湯圓熱量高，4顆湯圓相當於一碗白飯的熱量，若再加上甜湯、糖水，熱量更是大增。高雄鳳山醫院廖嘉音營養師提醒，無論是把湯圓當正餐或點心，建議淺嚐即止並注意細嚼慢嚥，就能兼顧美食與健康！

1. 取代正餐：煮鹹湯圓時，可搭配瘦肉、青菜或蛋花，讓湯圓化身成均衡的一餐。
2. 餐後點心：若想在飯後來點甜湯圓，可將餐點主食與油脂攝取減少，飯後湯圓以小碗盛裝，淺嚐即止。
3. 細嚼慢嚥：湯圓是糯米製品，建議趁熱、細嚼慢嚥食用，避免食用過量以致消化不良。

圖文創作：健談

專家諮詢：高雄市立鳳山醫院營養治療科 廖嘉音營養師

資料來源：健談havemary.com

