

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									
2/17	三	香蒜片	鮮奶	特餐	義式肉醬麵	薯條	青菜	南瓜濃湯	水果	綠豆薏仁湯	712	5.1	1.6	1.4	2.1	0.5	0.5
2/18	四	芙蓉湯餃		白飯	京都排骨		青菜	薑絲海芽湯	水果	小饅頭 麥茶	643	5.3	1.7	1.5	1.7	0.5	
2/19	五	關東煮		五穀飯	蔥爆肉片	蕃茄炒蛋	青菜	綜合燒仙草	水果	鮮蔬麵線湯	626	4.7	2.0	1.6	1.7	0.5	
2/20	六	鍋燒意麵		白飯	咖哩雞柳		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	玉米片 鮮奶	716	5.1	1.8	1.7	1.7	0.5	0.5
2/22	一	蒸餃	鮮奶	白飯	古早味肉燥	彩繪凍豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鮮菇冬粉煲	748	5.2	2.1	1.3	2.0	0.5	0.5
2/23	二	蘿蔔糕湯		糙米飯	照燒雞		青菜	海結大骨湯	水果	紅豆粉圓湯	690	5.0	1.8	1.7	1.6	1.5	
2/24	三	茶碗蒸		特餐	客家炒粿條	雞塊	青菜	魚丸湯	水果	杯子蛋糕 鮮奶	758	5.3	2.0	1.3	2.2	0.5	0.5
2/25	四	珍珠丸	豆漿	五穀飯	黃瓜燴肉		青菜	味噌湯	水果	清粥 小菜	671	5.1	2.2	1.7	1.7	0.5	
2/26	五	青菜餛飩湯		白飯	蜜汁小豆干		青菜	鮮菇雞湯	水果	米粉羹	720	4.8	2.3	1.6	1.8	1.5	
2/28連假																	

春節營養小知識-快樂健康吃，開心過好年

過年特輯 過年零食熱量排行榜

第1名 花生 685大卡	第2名 洋芋片 570大卡	第3名 開心果 568大卡	第4名 瓜子 564大卡	第5名 蜜汁糖漿 560大卡
第6名 蒟蒻 553大卡	第7名 花生糖 544大卡	第8名 牛軋糖 459大卡	第9名 鹹魚片 324大卡	第10名 牛肉乾 222大卡

過年特輯 過年零食健康吃

甜食可改吃奶糖、低糖巧克力、果乾等，較健康的甜點

堅果類雖然健康，但熱量不低，建議一日以兩湯匙為限

零食可用低糖、低鹽、營養豐富的堅果類代替

飲料避免咖啡、汽水等，可改喝無糖綠茶或桂圓紅花茶

購買時，注意色素儘量不要超過三種，色素容易造成小孩有過動傾向

資料來源:健談-過年零食健康吃

防肥開運年菜錦囊

獨享精緻小份量

蔬果擺盤更澎湃

善用蒸煮燉油炸

去掉肥油酌減卡

年節不忘勤運動

更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit愛瘦身】www.i-fit.com.tw

資料來源:iFit愛瘦身