

| 日期    | 星期 | 早點        | 午餐  |        |       |     |        |    | 午點       | 熱量<br>(大卡) | 全穀<br>雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 乳品<br>類<br>(份) |
|-------|----|-----------|-----|--------|-------|-----|--------|----|----------|------------|----------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|       |    |           | 主食  | 副食     |       |     | 湯      | 水果 |          |            |                      |                      |                |                |                |                |
| 05/03 | 一  | 味噌湯麵      | 白飯  | 豬肉壽喜燒  |       | 萵青菜 | 油豆腐魚丸湯 | 水果 | 什錦米苔目    | 690        | 5.6                  | 2.0                  | 1.4            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/04 | 二  | 鮮蔬寬粉湯     | 糙米飯 | 鮑菇嫩雞   | 彩繪凍豆腐 | 萵青菜 | 金茸蛋花湯  | 水果 | 銀耳雪蓮子湯   | 654        | 5.0                  | 2.1                  | 1.6            | 1.7            | 0.5            |                |
| 05/05 | 三  | 芙蓉湯餃      | 特餐  | 咖哩炒烏龍  |       | 萵青菜 | 玉米大骨湯  | 水果 | 白吐司   鮮奶 | 702        | 5.2                  | 1.6                  | 1.4            | 1.8            | 0.5            | 0.5            |
| 05/06 | 四  | 豆沙包   豆漿  | 五穀飯 | 蔥爆肉片   | 酥炸地瓜球 | 萵青菜 | 海芽蛋花湯  | 水果 | 蔬菜雞茸粥    | 694        | 5.3                  | 2.2                  | 1.5            | 2.0            | 0.5            |                |
| 05/07 | 五  | 米粉羹       | 白飯  | 紅燒控肉   |       | 萵青菜 | 瓠瓜紅蘿蔔湯 | 水果 | 小饅頭   鮮奶 | 698        | 5.2                  | 1.7                  | 1.2            | 1.7            | 0.5            | 0.5            |
| 05/10 | 一  | 古早味粿仔湯    | 白飯  | 三寶肉燥   |       | 萵青菜 | 海結大骨湯  | 水果 | 和風湯麵     | 681        | 5.4                  | 2.0                  | 1.7            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/11 | 二  | 鮮菇冬粉煲     | 糙米飯 | 照燒雞丁   | 洋蔥炒蛋  | 萵青菜 | 薑絲冬瓜湯  | 水果 | 南瓜濃湯     | 688        | 5.3                  | 2.1                  | 1.9            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/12 | 三  | 洋芋通心粉     | 特餐  | 什錦鹹粥   | 雞塊    | 萵青菜 | *      | 水果 | 玉米片   鮮奶 | 774        | 5.5                  | 2.2                  | 1.4            | 1.9            | 0.5            | 0.5            |
| 05/13 | 四  | 蒸餃   紅棗茶  | 五穀飯 | 黑胡椒豬柳  |       | 萵青菜 | 味噌湯    | 水果 | 青菜餛飩湯    | 667        | 5.2                  | 2.0                  | 1.8            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/14 | 五  | 麵線雞湯      | 白飯  | 杏鮑菇燒肉  | 蜜汁小豆干 | 萵青菜 | 日式蛋花湯  | 水果 | 甜心卷   鮮奶 | 713        | 5.3                  | 1.9                  | 1.1            | 1.5            | 0.5            | 0.5            |
| 05/17 | 一  | 蕃茄肉絲麵     | 白飯  | 翡翠雞絲   |       | 萵青菜 | 紫菜蛋花湯  | 水果 | 蘿蔔糕湯     | 649        | 5.4                  | 1.7                  | 1.5            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/18 | 二  | 蛋汁雞絲麵     | 糙米飯 | 京醬干片   | 薯條    | 萵青菜 | 鮮香菇雞湯  | 水果 | 皮蛋瘦肉粥    | 710        | 5.5                  | 2.6                  | 1.2            | 1.5            | 0.5            |                |
| 05/19 | 三  | 清粥   小菜   | 特餐  | 肉燥乾麵   |       | 萵青菜 | 玉米濃湯   | 水果 | 銀絲卷   鮮奶 | 781        | 5.6                  | 2.3                  | 1.4            | 1.7            | 0.5            | 0.5            |
| 05/20 | 四  | 肉包   米漿   | 五穀飯 | 豬肉咖哩   |       | 萵青菜 | 黃豆芽肉絲湯 | 水果 | 烏龍湯麵     | 658        | 5.3                  | 1.8                  | 1.4            | 2.0            | 0.5            |                |
| 05/21 | 五  | 日式醬油湯麵    | 白飯  | 黃瓜燴雞柳  | 蔥花炒蛋  | 萵青菜 | 木須豆腐湯  | 水果 | 黑饅頭   鮮奶 | 702        | 5.3                  | 1.6                  | 1.2            | 1.8            | 0.5            | 0.5            |
| 05/24 | 一  | 蔥花捲   冬瓜茶 | 白飯  | 玉菜肉絲   |       | 萵青菜 | 美味鮮菇湯  | 水果 | 魚丸米粉湯    | 627        | 5.2                  | 1.7                  | 1.4            | 1.7            | 0.5            |                |
| 05/25 | 二  | 鍋燒意麵      | 糙米飯 | 南瓜燉肉   | 什錦花椰  | 萵青菜 | 酸辣湯    | 水果 | 關東煮      | 662        | 5.3                  | 1.8                  | 1.9            | 1.8            | 0.5            |                |
| 05/26 | 三  | 茶碗蒸       | 特餐  | 沙茶肉片羹飯 |       | 萵青菜 | 白玉滷黑干  | 水果 | 金蛋酥   鮮奶 | 774        | 5.1                  | 2.7                  | 1.5            | 1.6            | 0.5            | 0.5            |
| 05/27 | 四  | 芋饅頭   麥茶  | 五穀飯 | 鹹酥雞    |       | 萵青菜 | 蒲瓜小魚湯  | 水果 | 義式螺旋湯麵   | 704        | 5.4                  | 2.0                  | 2.3            | 2.0            | 0.5            |                |
| 05/28 | 五  | 麵線羹       | 白飯  | 茄汁肉片   | 玉米蒸蛋  | 萵青菜 | 檸檬山粉圓  | 水果 | 珍珠丸   鮮奶 | 719        | 5.1                  | 2.0                  | 1.2            | 1.7            | 0.5            | 0.5            |
| 05/31 | 一  | 吻魚粥       | 白飯  | 古早味肉燥  |       | 萵青菜 | 寬粉蛋花湯  | 水果 | 鳳梨粉圓湯    | 671        | 5.6                  | 1.7                  | 1.6            | 1.8            | 0.5            |                |

營養小知識-視力保健篇

3C兒童遠離我，吃出營養好視力

護眼營養素-選擇富含「葉黃素、玉米黃素」之食物

**最佳選擇！**

- 羽衣甘藍**  
(生) 39.6毫克  
(水烹) 18.2-19.7毫克
- 菠菜**  
(生) 12.2毫克  
(水烹) 11.3-15.7毫克
- 芥蘭菜**  
(生) 8.5毫克  
(水烹) 7.7-10.9毫克
- 山萵菜**  
(生) 3.8毫克  
(水烹) 3.5毫克
- 地瓜菜**  
(蒸熟) 2.6毫克
- 青豌豆**  
(生) 2.5毫克  
(水烹) 2.4-2.6毫克
- 蘆筍生菜**  
(生) 2.4毫克
- 綠花椰菜**  
(生) 1.4毫克  
(水烹) 1.1毫克
- 南瓜**  
(生) 1.5毫克  
(水烹) 1.4毫克
- 玉米**  
(水烹) 1毫克  
(罐頭) 1毫克
- 蛋**  
(生) 0.3毫克  
(炒蛋) 0.35毫克  
雞蛋  
(生) 1.1毫克

資料來源：良醫健康網-護眼食物

護眼營養素-選擇富含「胡蘿蔔素」之食物

**胡蘿蔔素**

- β-胡蘿蔔素** → 南瓜、胡蘿蔔、菠菜等
- α-胡蘿蔔素** → 胡蘿蔔、南瓜、菠菜、地瓜等
- 茄紅素** → 番茄、西瓜、紅葡萄柚等
- 葉黃素** → 菠菜、甘藍菜類、芥藍菜、綠花菜等綠色蔬菜
- 玉米黃素** → 南瓜、木瓜、甜椒、玉米、橘子、柳丁等

資料來源：良醫健康網-護眼食物