

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量
4/23	一	午	小米飯	腰果雞	綜合滷味	玉米肉末	時蔬	海結大骨湯	水果	5.2	2.4	2.1	0	2	1	747
		晚	紫米飯	沙嗲肉片	雞絲高麗	黑胡椒毛豆莢	時蔬	黑糖花生芋圓湯	水果	5.1	2.5	2.2	0	2.1	1	754
4/24	二	早	山東大滷麵		海芽豆腐湯			小白饅頭		4	1	0.2	0	0.5	0	383
		午	糙米飯	京都排骨	黃芽干絲	奶香花椰	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.4	2.6	2.2	0.2	2.1	1	813
		晚	客家粿仔條		冰糖滷雞翅	客家小炒	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	5.3	2.2	2.3	0	2.3	1	757
4/25	三	早	照燒豬肉堡		研磨豆漿			小豆沙包		4	1.5	0.1	0	0.5	0	418
		午	糙米飯	蕃茄豆腐	三色蒸蛋	塔香海茸	有機蔬菜	花豆粉圓湯	水果	5.4	2.3	2.4	0	2.3	1	774
		晚	糙米飯	酥炸魚條	砂鍋白菜	肉絲甜薯	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	5.4	2.6	2	0	3.1	1	823
4/26	四	早	皮蛋瘦肉粥			小籠湯包				4	1.5	0.1	0	0.5	0	418
		午	糙米飯	蜜汁雞腿排	咖喱肉醬	蛋酥白菜	時蔬	四神湯	水果	5.4	2.6	2.3	0	2.5	1	803
		晚	糙米飯	豬肉丼	彩燴珍珠丸	鮮蔬年糕	有機蔬菜	珍菇味噌湯	水果	5.3	2.4	2.2	0	2.4	1	774
4/27	五	早	草莓果醬格子鬆餅		優酪乳		水煮蛋	黑糖小饅頭		4	1	0	1	0.3	0	519
		午	韓式蔬菜拌飯		鐵路肉排	多彩蒟蒻	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果	5.5	2.1	2.4	0	2.5	1	775
		晚	糙米飯	腐乳雞	雙薯炒蛋	醬燒冬瓜	時蔬	羅宋湯	水果	5.2	2.6	2	0	2.4	1	777
4/28	六	早	香香蛋餅		綠茶		銀絲捲		4	1	0.1	0	1	0	403	
		午	茄汁肉醬義大利麵		蜜汁豆干	雞柳雙花	時蔬	巧達濃湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.4	1	784

小知識

每日飲食指南



資料來源：國健署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170>

今年3月國民健康署公布了最新版「每日飲食指南」，修正內容包含以下幾點：

1. 改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，全穀雜糧類除了熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類。
2. 蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」。
3. 將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」，全脂與低脂乳品好處相同，每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。