

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量	
26		午	燕麥飯	三杯肉片	蛋香蘿蔔糕	芝麻長豆	時蔬	珍菇湯	水果	5.7	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	788	
		晚	小米飯	普羅旺斯雞	酸菜凍豆腐	肉燥涼薯	時蔬	粉條冬瓜露	水果	5.8	2.4	2.1	0.0	2.3	1.0	802	
27	二	早	古早味麵線羹			紅豆包				4.0	1.0	0.5	0.0	1.0	0.0	413	
		午	糙米飯	左宗棠雞丁	咖哩肉末	白菜滷	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803	
		晚	糙米飯	京醬肉絲	枸杞香菇蒸蛋	腐皮青花	有機青菜	菜脯雞湯	水果	5.6	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	801	
28	三	早	肉醬雞肉大亨堡		研磨豆漿		馬拉糕				4.2	1.0	0.2	0.5	1.0	0.0	494
		午	糙米飯	金茸絲瓜	蜜汁鮑菇方干	醋溜黃豆芽	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	817	
		晚	高麗菜炊飯		椒鹽魚排	毛豆腰果干丁	時蔬	味噌海芽丸片湯	水果	5.9	2.5	2.2	0.0	2.5	1.0	828	
29	四	早	玉米滑蛋粥			巧克力饅頭				4.0	1.0	0.5	0.0	1.0	0.0	413	
		午	糙米飯	椒鹽秋刀魚	洋蔥炒蛋	打拋冬粉	時蔬	香菇筍片湯	水果	5.8	2.6	2.4	0.0	2.3	1.0	825	
		晚	糙米飯	韓式雞丁	野菜筑前煮	海根肉絲	有機青菜	扁蒲蛋花湯	水果	5.6	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	801	
30	五	早	醬燒肉包		水煮蛋	蜂蜜蛋糕	鮮乳				4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	蕃茄海鮮義大利麵	烤雞腿	地瓜薯條	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	796		

### 小知識

#### 油脂的功能

##### ● 提供能量

人體再休息和輕鬆活動的時候，肌肉所需要的能量主要來自飲食攝取和脂肪組織儲存的脂肪酸。只有在耐力運動中，才會在脂肪酸之外燃燒大量的醣類供肌肉使用。其他的人體組織也需要脂肪酸來提供熱量。一般來說，在休息和輕鬆活動中，脂肪酸提供了60%人體所需熱量。

##### ● 儲存熱量

人體已油脂的形式儲存能量，以備不時之需，女性胸部與臀部脂肪較多，可供懷孕和哺乳利用。儲存油脂的細胞稱為脂肪細胞，大量的脂肪細胞形成脂肪組織。人體可以毫無限制的儲存油脂，直到脂肪細胞的重量增加到五十倍；如果還是不夠用，人體就再製造脂肪細胞。

##### ● 隔絕與保護作用

脂肪組織的重量大約占體重的15~30%。內臟脂肪存在重要的內臟器官外圍，有防震和減少傷害的功用。體脂肪不足時，兒童生長停滯，女性會停經與不孕。

##### ● 運送油溶性維生素

脂肪攜帶食物中的油溶性維生素(A、D、E和K)進入小腸，以利吸收。一旦小腸生病，無法消化吸收脂肪，油溶性維生素就會和脂肪進入大腸，和糞便排出體外。脂肪吸收不良的人可能會有缺乏油溶性維生素。

資料來源:董氏基金會

