



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
12	一	午	小米飯	椒麻雞丁	小黃瓜素雞	涼薯肉末	時蔬	昆布湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810	
		晚	芝麻飯	椒鹽柳葉魚*2	茄汁肉燥	咖哩冬粉	時蔬	綠豆小湯圓	水果	5.8	2.3	2.1	0.5	2.5	1.0	879	
13	二	早	花枝羹麵線				芋泥包				4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	糙米飯	味噌薑燒肉片	毛豆蒸蛋	鮮炒四季	時蔬	大黃瓜雞湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803	
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	麻醬油腐	鹹豬肉高麗	有機青菜	薏米排骨湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822	
14	三	早	香雞堡		研磨豆漿		小籠湯包*3			4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488	
		午	糙米飯	塔香豆包	韓式泡菜凍豆腐	蛋酥絲瓜	有機青菜	銀耳蓮子紅棗湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803	
		晚	水餃*10		滷雞翅	焗烤白花	時蔬	玉米濃湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822	
15	四	早	皮蛋瘦肉粥			黑糖金絲捲				4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488	
		午	客家炒板條		香酥雞排	五味豆丁	時蔬	鮮菇湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803	
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	花生麵輪	木須扁蒲	有機青菜	筍白筍蛋花湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822	
16	五	早	蘿蔔糕佐蒜蓉醬		水煮蛋	小玉米麵包	鮮奶			4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488	
		午	糙米飯	烤鯖魚片	蕃茄炒蛋	脆炒海帶絲	有機蔬菜	玉米豆腐湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803	
		晚	糙米飯	紫蘇梅蒸肉餅	匈牙利烤豆腐	鮮菇炒豌豆苗	時蔬	木須黃芽湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822	
17	六	早	三明治		阿華田飲		筍燒肉包			4.5	1.5	0.2	1.0	0.5	0.1	611	
		午	雙滷意麵		小肉圓*2	蜜糖番薯塊	時蔬	芹香丸片湯	水果	5.8	2.5	2.4	0.0	2.2	1.0	813	

小知識

吃對了就享"瘦"

有效的減重方法是穩定不復胖，培養良好的飲食和運動習慣，才能不忌口又和多餘的脂肪說掰掰

一、喝足白開水，少喝含糖飲料

多喝水可以維持身體正常代謝、排除廢物，促進體內循環，食物中多種營養素也需溶於水才好吸收利用，而且喝水不會變胖；但現代人習慣喝含糖飲料，甚至覺得喝飲料就是補充水份的迷思，不但導致肥胖及新陳代謝症候群、胰臟癌等多種慢性疾病，還會影響發育。



二、改吃全穀、多蔬果、少紅肉

未精緻的全穀根莖類富含膳食纖維可增加及延長飽足感，進而幫助控制體重，建議主食類改吃糙米飯、紫米飯、全燕麥、全小米等入飯，再搭配富含大量纖維的蔬菜，並選擇甜度較低的水果，如芭樂、牛番茄、蘋果、奇異果等；肉類則建議食用脂肪較少的魚、去皮雞肉、豬里肌等。



三、選擇原態食物、少加工、沾醬，注意烹調方法

原態食物就是維持原型易辨識，消費者可以知道自己吃了甚麼成分，例如；有纖維的肉片相對絞肉香腸貢丸、整條於相對於魚漿魚丸、新鮮水果相對於蔬果汁等。此外料理方式進量以清蒸、水煮、滷為主，避免油炸、糖醋、三杯、醬爆等高油糖鹽的烹調方式，可以保留更多天然營養素。

資料來源：董氏基金會