



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
6	—	午	海苔飯	豆乳雞	客家小炒	碧綠高麗	時蔬	四神大骨湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810
		晚	紫米飯	椒鹽肉柳	雙茄肉醬	蛋酥白菜	時蔬	芋頭西米露	水果	5.6	2.7	2.4	0.0	2.3	1.0	818
7	二	早	肉羹紅麵線			小芝麻包				4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	滷豬排	家常豆腐	鮮蔬炒年糕	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	壽喜燒肉	芹香甜不辣	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
8	三	早	蘿蔔糕		墨西哥奶酥麵包		研磨豆漿			4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	紅燒烤麩	紅蔘炒蛋	九層塔鮑菇	有機蔬菜	綠豆粉條湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	白醬培根燉飯		香酥魚排	彩椒花椰	時蔬	羅宋湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
9	四	早	地瓜小米粥			鍋貼*3				4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	糙米飯	橙汁肉片	黑胡椒洋芋	木須炒筍	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	宮保雞丁	菠菜炒蛋	醬爆海茸	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
10	五	早	筍香大肉包		水煮蛋	草莓餐包	鮮奶			4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	番茄義大利麵		義式棒棒腿*2	薯條	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	泰式蒸肉餅	西班牙烘蛋	麻醬油腐	時蔬	冬瓜蛤蠣湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
11	六	早	饅頭夾炒肉		小芋泥包		阿華田飲			3.5	2.8	0.1	1.2	1.2	0.0	692
		午	水餃*10		黃金豆腐	彩椒甜豆	時蔬	酸辣湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.2	2.4	1.0	848

小知識

★何謂膳食纖維？

來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠、樹膠、木質素等，這些物質無法吸收利用，但仍有其功用。

★膳食纖維的功用

1. 刺激腸胃蠕動，幫助排便，縮短腸壁與有毒物質的接觸時間，有效預防便秘及腸道病變
2. 增加飽足感，含膳食纖維豐富的食物熱量低，又需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感
3. 降低蛀牙及牙周病的發生，因為攝取高纖食物時，需增加咀嚼造成唾液分泌，可降低口腔酸性，再者增加牙齒的活動，可維持牙齒的強健。

★膳食纖維的食物來源：

全穀類的米、麥，如：糙米、燕麥、水果、蔬菜、乾豆類、核果類、種子類等。

