

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全額 雞蛋	豆类 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/31	一	午	★糙米飯	日式咖哩豬	腰果雞丁	香菇高麗		時蔬	水果	4.4	2.8	1	0	2.9	1	734
		晚	白米飯	紅燒魚丁	花生豆干	三杯紫茄	時蔬	西谷米奶茶	水果	3.8	2.8	1.9	0.1	3	1	734
9/1	二	早	★水餃*6		★奶皇包		綠茶			3	1.4	0.12	0	0.5	0	341
		午	★大麥飯	三杯雞	玉米奶醬炒蛋	什錦金針菇	有機蔬菜		水果	4.5	2.4	1.4	0	0	1	590
		晚	咖哩雞燴飯		三角薯餅*2	芹香甜條	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.8	1.8	1.3	0	2.8	1	760
9/2	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿		★芋泥包			3	4	0	0	0.5	0	533
		午	紫米飯	薑燒豬肉	★椒鹽百頁	雙色花椰	時蔬		水果	4.2	2.7	1.8	0	2.6	1	719
		晚	★糙米飯	紅茄燉雞	麻醬茼蒿	絲瓜寬粉	時蔬	排骨酥湯	水果	4.3	2.1	2	0	2.7	1	690
9/3	四	早	★肉羹麵線			烤地瓜				2.4	0.6	0.5	0	0.3	0	239
		午	★五穀飯	白醬奶香魚排	客家肉絲小炒	木耳蒲瓜	有機蔬菜		水果	4.4	3.2	1.3	0	2.7	1	762
		晚	胚芽飯	沙嗲肉片	鮑菇滷味	椒香豆芽	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	水果	3.5	2.3	2.2	0	2.6	1	650
9/4	五	早	★蔥燒大肉包		水煮蛋★黑糖小饅頭		蘋果汁			2.7	2.7	0.1	0	0.3	1.4	492
		午	★蕃茄肉醬義大利麵	★叉燒肉排	★鍋貼*2	時蔬		水果	4.3	2.5	1	0	3	1	709	
		晚	白米飯	★日式豬排	香菇蒸蛋	鮮茄四季	時蔬	玉段蘿蔔湯	水果	3.5	2.3	1.3	0	2.9	1	641
9/5	六	早	★火腿蛋漢堡		★黑糖馬拉糕		麥茶			3	1.1	0	0	0.5	0	315
		午	▲古早味油飯	蔥油雞	★地瓜薯條	時蔬	紅豆紫米粥	水果	5.6	2.1	0.9	0	2.9	1	763	

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

這 8 種食物會導致維生素C流失！

資料來源：HEHO健康

在「缺乏」維生素C的時候，會出現疲勞、肌肉痠痛、皮膚乾燥、嘴巴破皮等症狀，而少吃蔬果的人、工作時間長與工作壓力大的人，的確比較容易缺乏維生素C，因為維生素的來源是蔬菜水果為主，而工作壓力大容易引起氧化壓力不平衡，需要消耗更多維生素C來維持日常所需。

不過維生素C是大量的抗氧化劑，主要針對的還是自由基，所以如果吃太多會導致自由基產生的食物，就很容易把身體裡的維生素C消耗完；建議以下的食物最好不要太常吃，即使吃了，也要多喝開水、多補充額外的蔬果，幫助身體把廢物代謝掉。

1. 油炸食物
2. 高油脂食物
3. 煙燻食物
4. 含有大量添加物的零食
5. 發酵食物
6. 泡麵
7. 醃漬類食物
8. 果醬、醬料

