

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 概量	豆或 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
9/7	一	午	★燕麥飯	烤雞翅	蒸蛋	蒟蒻海根	時蔬		水果	4.1	2.5	1.2	0	2.5	1	677
		晚	麥片飯	三杯雞	紅燒麵輪	★白醬南瓜	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	4.3	2.2	1.4	0.1	2.7	1	698
9/8	二	早	★鐵板麵		★銀絲捲		白菜鮮菇湯			4.1	0.3	0.6	0	0.5	0	347
		午	地瓜飯	蒜燒豬排	★燒賣*2	紅仁炒筍	有機蔬菜		水果	4.7	2.7	1.3	0	2.6	1	741
		晚	客家炒米粉		紅燒獅子頭*2	★炸薯條	時蔬	菜脯雞湯	水果	3.8	2.2	1.4	0	3	1	661
9/9	三	早	★饅頭夾馬鈴薯蛋		研磨豆漿		★紅豆包			3.7	2.6	0	0	0.4	0	472
		午	白米飯	壽喜鮮魚	油豆腐滷肉	白菜滷	時蔬		水果	4.2	3.2	1.7	0	2.3	1	740
		晚	白米飯	蒜泥肉片	椒鹽花枝丸	梅菜香筍	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.9	2.8	1.6	0	2.8	1	709
9/10	四	早	香菇肉蓉粥		★芝麻包		★鮮肉包			3.5	0.6	0.3	0	0.7	0	329
		午	紅藜胚芽飯	糖醋雞	香菇肉燥貢丸*2	脆炒四季	有機蔬菜		水果	4.2	2.7	1.3	0	2.7	1	711
		晚	紫米飯	蒲燒鯛	九層塔烘蛋	白菜滷	時蔬	鮮菇油腐湯	水果	3.6	2.4	1.7	0	2.9	1	665
9/11	五	早	★巧克力吐司		茶葉蛋/珍珠丸		鮮奶			3.6	1.6	0.1	0.8	0.7	0	526
		午	▲香菇肉絲油飯		京醬肉柳	木耳黃瓜	時蔬		水果	4.5	2.2	1.5	0	3	1	713
		晚	白米飯	沙茶雞丁	脆炒甜薯	椒香毛豆莢	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.1	2.7	1.4	0	2.5	1	697
9/12	六	早	★筍香包		★馬拉糕		冬瓜茶			4.5	1.7	0.1	0	0.6	0	472
		午	★奶香鮭魚螺旋麵	★無骨香雞排	義式烤鮮蔬	時蔬	地瓜珍珠甜湯	水果	4.7	2.6	1.2	0.2	2.7	1	766	

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

天然的糖好像比較健康，可以多吃沒關係？

隨著民眾越來越有健康意識，大家也開始注重飲料要如何喝、含有多少熱量、添加糖的種類等，但同時也衍生了許多迷思。

有越來越多人重視糖的好壞，認為天然糖（如蔗糖、黑糖、蜂蜜、楓糖、甘蔗汁等）是好糖，非天然的化學轉化糖（如高果糖糖漿、轉化糖漿等）是不好的糖，因此飲料只要加的是好糖就比較健康，可以放心攝取。

其實，不論任何糖，每公克同樣都會產生4大卡的熱量，攝取過多都一樣會對人體有不好的影響，因此建議，每日糖的攝取量都不能超過攝取量上限，以成人來說的話大約是50公克。



資料來源：董氏基金會