

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
10/19	一	午	玉米飯	炸翅小腿*2	蕃茄炒蛋	炒四季豆	時蔬		水果	4.8	2.5	1.3	0	2.7	1	738
		晚	打拋風味飯		★花枝排	香菇高麗	時蔬	地瓜西米露	水果	4.1	2	1.5	0	2.9	1	665
10/20	二	早	香菇肉粥		★草莓小饅頭		★鮮肉包			3	0.7	0.25	0	0.3	0	282
		午	★紅藜糙米飯	咖哩豬	照燒野菜百頁	鮑菇黃瓜	有機蔬菜		水果	4.3	2.6	1.6	0	2.4	1	704
		晚	白米飯	奶香南瓜魚	黃芽炒肉絲	塔香海草	時蔬	白菜鮮蔬湯	水果	3.8	2.1	2	0	2.7	1	655
10/21	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		★銀絲捲			3.8	3	0.25	0	0.5	0	520
		午	胚芽飯	鹽水雞	蔥爆肉絲	雙色花椰	時蔬		水果	4.2	2.9	1.8	0	2.5	1	729
		晚	地瓜飯	回鍋肉	翡翠福州丸*1	莎莎洋芋	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	3.8	2.7	1.3	0	2.5	1	674
10/22	四	早	★和風炒烏龍		★奶皇包		玉米蛋花湯			4	0.4	0.3	0	0.4	0	336
		午	黑芝麻飯	★叉燒肉排	★餡餅*2	白菜滷	時蔬		水果	4.9	2.4	1.3	0	2.8	1	742
		晚	蕎麥飯	豆豉雞丁	滑嫩蒸蛋	紅燒冬瓜	時蔬	日式牛蒡湯	水果	3.5	2.5	1.9	0	2.7	1	662
10/23	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋/烤地瓜		鮮奶			3.8	1	0	0.9	0.4	0	494
		午	★白醬雞肉義大利麵	蜜汁鮮魚排	洋芋沙拉	時蔬		水果	4	2.2	1	0	2.9	1	661	
		晚	白米飯	玉米燴雞	螞蟻上樹	火腿花椰	時蔬	海芽豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.6	0	2.5	1	701
10/24	六	早	★茄香雞肉大亨堡		★芝麻包		綠茶			3.3	0.4	0.05	0	0.7	0	294
		午	高麗菜飯		醬燒大排	醬燒杏鮑菇	時蔬	★紅豆麥片湯	水果	4.4	2.4	1.4	0	2.9	1	714

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

抗氧化、抗發炎！洋蔥對身體的6大益處

洋蔥是日常生活中相當常見的蔬菜，不管在中式、西式料理中都可以看見它的身影。洋蔥在國外還有個「菜中皇后」的名稱，因為不僅營養價值高，也比較抗凍耐儲存，吃法也很多元。洋蔥可以選擇生吃或是熟吃，生洋蔥帶有辛辣口感，熟洋蔥則帶有些許甘甜。從營養學的角度來看，生吃洋蔥營養更好，因為煮熟洋蔥後部分營養會流失掉，而生吃可保留較多營養。



資料來源：HEHO健康