

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量	
10/26	一	午	蕎麥飯	冬瓜燜肉	滷蛋*1	脆炒黃芽	時蔬		水果	4.1	2.6	1.8	0	2.5	1	700	
		晚	白米飯	泰式檸檬魚	木須炒蛋	★蔬菜麵片	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.1	2.8	1.6	0	2.7	1	719	
10/27	二	早	★饅頭夾玉米蛋		★奶酥小餐包		冬瓜茶			3.3	0.6	0.05	0	0.5	0	300	
		午	★五穀飯	壽喜燒鮮魚	薯辦*3	火腿高麗	有機蔬菜		水果	4.9	2.7	1.5	0	2.4	1	751	
		晚	糙米飯	糖醋肉柳	柴魚關東煮	玉筍花椰	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.5	1.8	2.2	0	2.7	1	687	
10/28	三	早	★水餃*6		研磨豆漿		★紅豆包			3	3	0.3	0	0.4	0	461	
		午	★大麥飯	麵輪燒雞	★豬肉燒賣*2	木耳蒲瓜	時蔬		水果	5.2	2.3	1.3	0	2.7	1	751	
		晚	★蕃茄義大利麵	★麥克雞塊*3	西芹茼蒿肉片	時蔬	金菇腐皮湯	水果	3.3	2.5	1.6	0	3	1	654		
10/29	四	早	★當歸雞絲麵		★芋泥包						3	0.5	0.25	0	0.3	0	267
		午	★燕麥飯	★炸豬排	金瓜奶醬豆腐	脆炒結頭	有機蔬菜		水果	4.4	2.2	1.4	0	2.9	1	699	
		晚	★麥片飯	咖哩豬肉	香菜黑豆干	芝麻敏豆	時蔬	四神湯	水果	4.3	2.7	1.5	0	2.4	1	709	
10/30	五	早	★培根肉包		茶葉蛋/★馬拉糕		鮮奶			4	2	0.1	0.8	0.5	0	575	
		午	黃金泡菜肉片炒飯	烤雞翅	鮮肉海結	時蔬		水果	4.2	3	1.5	0	3	1	752		
		晚	白米飯	粉蒸雞	玉米肉茸	木耳白菜	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.4	2	1.7	0	2.5	1	673	
10/31	六	早	★巧克力厚片		★叉燒包		麥茶			3.5	0.3	0	0	0.4	0	286	
		午	客家炒粿條	★黃金魚排	五彩百頁	時蔬	珍珠奶綠	水果	5.1	2.3	1.2	0	2.9	1	750		

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

減重需要的3種營養素！吃得正確更好瘦！

減重時除了控制飲食與運動外，適時補充一些營養素也能幫助減重，達到事半功倍的功效。

1. 益生菌：腸道內有數百萬的神經元，也因此有人稱之為「第二大腦」。健康的腸道影響人體各層面甚廣。
2. 維生素：刊登在《婦女健康期刊 (Journal of Women's Health)》的研究發現，與擁有足夠維生素D的人相比，維生素D不足的人更容易發胖。而適量補充葉酸、B6跟B12，有助體重的控制。
3. 魚油：魚油富含omega-3 脂肪酸（主要是EPA跟DHA），具有促進脂肪代謝與肌肉生長的功能。還具有部分降低食慾的效果，能減少飢餓感。富含omega-3 脂肪酸的魚類有鯖魚、鮭魚、秋刀魚、沙丁魚、鱈魚等……不能吃魚可以食用酪梨、核桃、亞麻籽油。



資料來源：HEHO健康