

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
11/23	一	午	地瓜飯★	無骨香雞排	回鍋肉片	脆拌黃芽	時蔬		水果	4	2.6	1.6	0	2.9	1	706	
		晚	白米飯	普羅旺斯燉肉	鮮蔬炒蛋	彩椒花椰	時蔬	榨菜粉絲湯	水果	4.1	2.3	2	0	2.5	1	682	
11/24	二	早	★味噌湯麵			★奶皇包			水果	4	0.3	0.4	0	0.4	0	331	
		午	★紅藜大麥飯	卡邦尼奶香燉肉	滷三角油豆腐	川耳黃瓜	有機蔬菜		水果	4.2	2.6	1.5	0	2.6	1	704	
		晚	紫米飯	★麥克雞塊*3	黑輪冬瓜	糖醋高麗	時蔬	麥香山粉圓	水果	3.7	2.1	1.9	0	3	1	659	
11/25	三	早	★小籠湯包*6		研磨豆漿		★芋泥包			水果	2.8	3	0.15	0	0.7	0	456
		午	小米飯	壽喜燒雞	紅蘿蔔炒蛋	海帶三絲	時蔬		水果	4.2	2.6	1.5	0	2.5	1	699	
		晚	糙米飯	黃豆海帶燒肉	野菜百頁	玉米洋芋	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.3	2.1	1.4	0	2.7	1	675	
11/26	四	早	高麗菜鹹粥		★黑糖小饅頭		★鮮肉包			水果	2.5	0.7	0.4	0	0.4	0	256
		午	胚芽飯	蔥爆肉絲	毛豆大溪豆干	蘿蔔佃煮	有機蔬菜		水果	4.1	3.3	1.6	0	2.6	1	752	
		晚	★壽喜燒	烏龍拌麵	★黃金魚排	蜜汁地瓜豆干	時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.2	2.8	1.2	0	2.9	1	725	
11/27	五	早	★菠蘿麵包		茶葉蛋★水餃*2		鮮奶			水果	4.6	1.4	0.02	0.83	0.3	0	566
		午	▲香菇肉絲油飯		沙茶魚排	蕃茄肉醬豆腐	時蔬		水果	4.5	2.7	0.9	0	3	1	735	
		晚	白米飯	親子丼	客家小炒	麵筋白菜	時蔬	麻油鮮菇湯	水果	3.5	3.4	1.9	0	2.5	1	720	
11/28	六	早	★饅頭夾蛋		★巧克力小餐包		綠茶			水果	3.2	0.6	0	0	0.4	0	287
		午	★蕃茄肉絲炒麵		香滷腿排	三角薯餅*2	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.7	2.4	1	0	2.7	1	716	

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



## 這樣吃蔬果乾 小心變胖



現代人生活太忙，沒時間買水果吃，所以很多人會吃芭樂乾、芒果乾來替代，但小心喔~吃多了會變胖哦！

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉指出，水果乾大多經過糖、鹽醃漬，熱量比較高；另外有些水果乾還會經過油炸，不但營養素全部流失，還大大增加脂肪的攝取，對健康更是沒有好處。

建議大家還是要盡量吃原味的水果，如果還是嘴殘想吃水果乾，那就要在挑選果乾前，看看它的營養標示，如果是水果「脆」片，這就表示這是經過油炸的水果乾，容易讓你體重增加！要挑選風乾、脫水製作，而且沒有添加物的「原味果乾」，比較健康哦！

