



第一週	8/2 (一)	8/3 (二)	8/4 (三)	8/5 (四)	8/6 (五)
早點	◎每日一蘋果，醫師遠離我   蘋果是很營養健康的食材，不僅富含抗氧化物質與豐富的膳食纖維，適量食用可增加飽足感、促進排便，適合各年齡層食用。 蘋果的營養價值有： 1. 抗氧化作用：蘋果富含維生素C、E、β-胡蘿蔔素、等多種抗氧化物質，可幫助細胞修復、強化免疫力，有助維持身體健康。 2. 增加飽足感、促進腸胃蠕動：蘋果含有豐富的膳食纖維與果膠成分，不僅具有飽足感，也可促進腸胃蠕動，減少便秘問題發生。 3. 保護牙齒：蘋果能起到保護牙齒防止蛀牙和發生牙齦炎的作用，有助於防止牙周病。吃蘋果還有固牙潔齒的作用。 植物學家實驗發現，如果一個蘋果用15分鐘吃完，則蘋果中的有機酸和果酸質就能殺死口腔裡99%的細菌。  營養師小提醒  蘋果皮也含有抗氧化成分，建議食用前仔細搓洗以去除水蠟，連皮食用更能攝取完整的營養。此外，果膠存在於蘋果泥中，若是飲用去皮去渣的果汁，營養成分將大打折扣，建議食用整顆蘋果更有益健康。 				
午餐					
午點					
營養分析					
第二週					
早點					
午餐					
午點					
營養分析					

第三週	8/16 (一)	8/17 (二)	8/18 (三)	8/19 (四)	8/20 (五)
早點	★銀絲捲+純鮮奶	鮮肉芙蓉羹	日式拉麵	葡萄乾*鮮奶燕麥片	雞絲麵
午餐	菩提素炒麵 芝麻大黑干  玉米蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣炒雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(健康小米飯) 古都肉燥 滷蛋 季節時蔬 大瓜雞骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 糖醋魚條 竹筍炒肉絲 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 滷豬排 三色雞丁 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果 
午點	蘿蔔糙米鹹粥	水煎包+豆漿	雞蛋布丁	玉米雞茸粥	生日蛋糕+麥香冬瓜露
營養分析	蛋白質 17.0% 脂質 27.3% 醣類 55.7% 熱量 752kcal	蛋白質 17.4% 脂質 30.0% 醣類 52.6% 熱量 620kcal	蛋白質 16.4% 脂質 25.6% 醣類 58.0% 熱量 720kcal	蛋白質 14.3% 脂質 23.0% 醣類 62.7% 熱量 737kcal	蛋白質 15.5% 脂質 23.4% 醣類 61.1% 熱量 673kcal

第四週	8/23 (一)	8/24 (二)	8/25 (三)	8/26 (四)	8/27 (五)
早點	★長豆素粥	青菜貢丸湯	蔥酥蘿蔔糕湯	鮮肉雲吞湯	肉絲鮮湯麵
午餐	(營養糙米飯) 滷傳統豆腐 古早味蒸蛋 季節時蔬 昆布冬瓜湯  四季水果	(養生紫米飯) 紅燒雞腿肉 青椒丁香腰果 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	什錦花枝羹麵  蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(燕麥飯) 京醬肉絲 美白菇燴絲瓜 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 蒜燒魚片 木須炒肉絲 季節時蔬 南瓜濃湯 四季水果
午點	黑糖饅頭+純鮮奶	珍珠丸子+豆漿	地瓜紅棗小米粥	麵包+純鮮奶	鳳梨愛玉
營養分析	蛋白質 14.8% 脂質 21.6% 醣類 63.6% 熱量 698kcal	蛋白質 17.5% 脂質 30.0% 醣類 52.5% 熱量 631kcal	蛋白質 14.3% 脂質 23.3% 醣類 62.4% 熱量 639kcal	蛋白質 16.1% 脂質 23.6% 醣類 60.3% 熱量 737kcal	蛋白質 14.5% 脂質 23.7% 醣類 61.8% 熱量 647kcal

第五週	8/30 (一)	8/31 (二)	9/1 (三)	9/2 (四)	9/3 (五)
早點	★芋頭鹹粥	元寶湯			
午餐	炒米粉+冬粉 五香金菇豆皮 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 洋蔥馬鈴薯燉肉 香煎傳統豆腐 季節時蔬 金針雞骨湯 四季水果 			
午點	芝麻包+純鮮奶	綠豆甜品			
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 27.6% 醣類 56.1% 熱量 710kcal	蛋白質 15.1% 脂質 21.1% 醣類 63.8% 熱量 663kcal			