

第一週

早點

我的餐盤-六大類均衡飲食這樣吃

午餐

每天早晚一杯奶

堅果種子一茶匙

約為大拇指第一指節的量

240毫升鮮奶
=240毫升無糖優酪乳
=210克無糖優格
=45克起司

豆魚蛋肉一掌心

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

營養分析

資料來源：衛生福利部國民健康署 美麗人生空中超市(股)有限公司 衛教單

第三週	2/13 (一)	2/14 (二)	2/15 (三)	2/16 (四)	2/17 (五)
早點	銀絲捲+牛奶	福州魚丸湯	茄汁鯖魚麵	餛飩湯	麵線糊
午餐	★傳統素肉羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 甘味肉丸子 花椰總匯 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 紅燒豬排 金沙南瓜 季節時蔬 金針湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 生炒花枝 麻婆豆腐 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	(紅藜飯) 香根雞肉 彩椒丁香 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果
午點	香鬆小米飯手捲	麵包+豆漿	蔬菜烘蛋+牛奶	紅豆湯	保久乳
營養分析	蛋白質 15.0% 脂質 23.6% 醣類 61.4% 熱量 701kcal	蛋白質 15.8% 脂質 23.6% 醣類 60.6% 熱量 639kcal	蛋白質 17.0% 脂質 28.0% 醣類 55.0% 熱量 741kcal	蛋白質 14.5% 脂質 22.0% 醣類 63.5% 熱量 630kcal	蛋白質 15.5% 脂質 28.3% 醣類 56.2% 熱量 668kcal

第四週	2/20 (一)	2/21 (二)	2/22 (三)	2/23 (四)	2/24 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	酸辣濃湯	米粉湯	皮蛋瘦肉粥	客家板條湯
午餐	★(紅藜飯) 紅燒雞蛋豆腐 山根菇菇滷 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖炆肉 爆炒甜條 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果	吻仔魚炒小米飯 茶碗蒸 蔬菜羅宋湯 四季水果	(燕麥飯) 京醬肉絲 炒三色 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 西芹燴雞丁 四喜豆干 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果
午點	地瓜鹹粥	燒仙草	芋泥包+豆漿	全麥吐司+牛奶	珍珠丸子+大麥飲
營養分析	蛋白質 15.5% 脂質 23.3% 醣類 61.2% 熱量 731kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.8% 醣類 58.2% 熱量 640kcal	蛋白質 16.6% 脂質 25.7% 醣類 57.7% 熱量 648kcal	蛋白質 16.2% 脂質 23.8% 醣類 60.0% 熱量 753kcal	蛋白質 17.1% 脂質 27.9% 醣類 55.0% 熱量 661kcal

第五週	2/27 (一)	2/28 (二)	2/18 (六)
早點			蔥酥芋頭糕湯
午餐			壽喜燒肉片丼飯 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果
午點			傳統豆花
營養分析			蛋白質 15.6% 脂質 28.5% 醣類 55.9% 熱量 637kcal