



日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	二	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	瓜仔肉燥 豆干丁、蔬菜、碎瓜、豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	三	胚芽飯 有機白米、胚芽米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	油腐雞丁 油腐、蔬菜、九層塔-煮	紅絲敏豆 敏豆、蔬菜-煮	有機蔬菜	大骨湯 蔬菜、豬大骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	四	紫米飯 白米、紫米	蜜汁雞 雞肉、蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜、豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	五	蔥頭滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	糖醋魷魚排X1 ▲魷魚排-燒	雞柳條X2 ★雞柳條-炸	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	乳品	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	一	薏仁飯 白米、薏仁	炸雞排X1 ★雞排-炸	豆干肉絲 蔬菜、豆干、肉絲-煮	三色玉米 蔬菜、玉米-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 ▲雞塊-烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	三	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	蝦捲X2 ▲蝦捲-烤	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
11	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	虎皮蛋X1 雞蛋-燒	燴三絲 蔬菜-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭、奶粉		6.6	2.7	2.4	2.7	846
12	五	糙米飯 白米、糙米	柴魚雞丁 雞肉、蔬菜、柴魚-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.6	2.6	2.6	832
15	一	海苔香鬆炒飯 白米、蔬菜、海苔香鬆	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	起司奶香蒸蛋 雞蛋、奶粉、起司-蒸	椒鹽四季 四季豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	二	小米飯 白米、小米	虱目魚排X1 ★魚排-炸	高麗炒肉片 高麗菜、蔬菜、豬肉-炒	哨子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	三	胚芽飯 有機白米、胚芽米	安東雞 雞肉、蔬菜-煮	豬肉小餡餅X2 ▲豬肉餡餅-蒸	醬燒海茸 海茸、蔬菜-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	麻油米糕雞 蔬菜、雞肉、▲米血-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
19	五	芝麻飯 白米、芝麻	奶醬燉雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	粟米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	有機蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜、凍豆腐	乳品	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	上湯獅子頭X1 ▲獅子頭、蔬菜-煮	雙色花椰 青花菜、白花椰-煮	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	二	白飯 白米	沙茶魚 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜、沙茶-煮	茶葉蛋X1 殼蛋-煮	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
24	三	蕎麥飯 有機白米、蕎麥	叉燒肉條X3 豬肉、蔬菜-烤	泡菜凍腐雞 凍腐、蔬菜、雞肉、泡菜-煮	蒜香長豆 敏豆、蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜、針菇		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	四	柴魚烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	烤雞排X1 雞排-烤	西魯肉 大白菜、豬肉、豆皮-煮	烤薯瓣X3 薯瓣-烤	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	五	糙米飯 白米、糙米	醃醃滷肉 豬肉、蔬菜-煮	海鮮捲X2 ▲海鮮捲-烤	紅藜三色 蔬菜、紅藜-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨	補助豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	二	白飯 白米	年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	壽喜豆腐鍋 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、榨菜、冬粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829

主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮		豬 肉		雞 肉		生鮮食材	調理食品	加工食品	
0次	3次		7次		11次		20次	1次	7次	
									油炸品	
									甜 湯	
									3次	
									4次	

維持多活動的生活習慣, 每週累積至少150分鐘中等費力身體活動, 或是75 分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動, 維持健康體位, 並可藉此增加熱量消耗, 達成熱量平衡及良好的體重管理。

