

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	肉魚	蔬菜	油脂	熱量
7/1	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉, 紅蘿蔔, 花生 煮	番茄油腐煲 油豆腐, 番茄, 青豆 滷	菇燒冬瓜 冬瓜, 鮮菇, 木耳 煮	產銷履歷	黃瓜豬肉湯 黃瓜, 豬肉		6.8	2.6	2.2	2.6	843
2	四	麥片飯 白米, 麥片	咖哩小排 豬肉, 小排, 洋芋 煮	蒲燒鯛 魚X1 蒸	蒜香花椰 青花椰, 蒜 炒	產銷履歷	蘑菇濃湯 洋芋, 鮮菇	水果	6.6	2.6	2	2.7	829
3	五	香菇肉燥油飯 白米, 糯米, 香菇, 絞肉	包心雞肉捲 雞肉捲X1 烤	酸甜咕咾肉 咕咾肉X3, 彩椒 炒	韭香銀芽 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔 炒	產銷履歷	刈薯雞湯 刈薯, 雞肉		6.4	2.8	2	2.8	834
6	一	紅藜米飯 白米, 紅米	叉燒肉 豬肉切片 烤	焗烤香草洋芋起司雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞肉, 香草, 起司 烤	高麗鮮蔬 高麗, 木耳 炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海芽, 蛋, 蔥		6.7	2.8	2	2.7	844
7	二	地瓜飯 白米, 地瓜	彩椒素雞片 素雞片, 彩椒, 茼蒿丸 炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	金茸花椰 花椰菜, 鮮菇 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	巧克力波蘿/保久乳					
8	三	白飯 白米	橙汁豬排 豬排 燴	關東煮 玉米, 蘿蔔, 火鍋料 煮	黃瓜鮮魷 大黃瓜, 魷魚, 木耳 煮	產銷履歷	山藥雞湯 山藥, 薏仁, 雞肉 煮		6.5	2.7	2.2	2.5	825
9	四	柴魚鹹甜醬炒麵 麵, 時蔬, 柴魚	炸鹽酥雞 雞肉x3 炸	海苔章魚燒 章魚燒丸x2, 海苔粉 烤	豆瓣雙絲 豆芽, 海帶絲 炒	產銷履歷	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉	水果	6.4	2.7	2	2.6	818
10	五	十穀米飯 白米, 十穀米	京醬小排 豬肉, 小排, 紅蘿蔔 煮	鹽水雞 小黃瓜, 雞肉, 玉米筍 煮	蔬菜冬粉 高麗, 冬粉, 紅蘿蔔 煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.6	2.6	2.2	2.7	834
13	一	白米飯 白米	烤雞翅 雞翅x1 烤	番茄莎莎焗肉丸 肉丸, 番茄, 洋蔥 煮	芋香白菜 大白, 芋頭, 木耳 煮	產銷履歷	紫菜湯 紫菜, 鮮菇		6.4	2.7	2.2	2.8	832

我的餐盤

 每天早晚一杯奶
  每餐水果拳頭大
  菜比水果多一點
  飯跟蔬菜一樣多
  豆魚蛋肉一掌心
  堅果種子一茶匙



聰明吃 · 營養跟著來

 每週運動至少150分鐘
  多喝水取代含糖飲料

 衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告
  我的餐盤