

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析					
								全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油脂 堅果 種子	水 果 類	乳 品 類
5/1	四	白飯	軟燒里肌(滷)	杏菇脆瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米洋芋蛋花湯		4.8	2.1	1.4	2		
5/2	五	環保餐(白飯)	香拌雙乾(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	仙草蜜	水果	4.5	2.5	1.1	2	1	
5/5	一	白飯	醬爆魷魚(炒)	蔥燒豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯		4.5	2.5	1.3	2		
5/6	二	白飯	粟米雞丁(炒)	香蔥茄子(炒)	鮮炒時蔬(炒)	酸菜肉片湯	保久乳(桶)	5	2.2	1.8	2		0.8
5/7	三	特餐	明日養生粥(煮)	菜脯蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	牛奶饅頭(蒸)	水果	4	2.1	1.1	2	1	
5/8	四	白飯	蒜泥白肉(燒)	鮮燴白菜(燴)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.9	2		
5/9	五	環保餐(白飯)	筍乾麵輪(燒)	素火腿蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆地瓜湯	水果	6.2	2.5	1.1	2	1	
5/12	一	白飯	椒鹽魚排(炸)	醬爆肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		4.5	2.5	1.2	2		
5/13	二	白飯	花生燉豬腳(燉)	蝦皮瓠瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	針菇雞湯	保久乳(桶)	4.5	2.5	1.6	2		0.8
5/14	三	特餐	麵線糊(煮)	酸菜炒肉(炒)	鮮炒時蔬(炒)	刈包(蒸)	水果	4	2.2	1.4	2	1	
5/15	四	白飯	咖哩雞(燒)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯		4.7	2.2	2.1	2		
5/16	五	環保餐(白飯)	素滷桶(滷)	紅娘炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜西米露	水果	5.9	2.1	1.3	2	1	
5/19	一	白飯	茄汁鱈魚(炒)	薯丁三色(炒)	有機蔬菜(炒)	蔘鬚枸杞雞湯		5.2	2.5	1.1	2		
5/20	二	白飯	杏菇炒雞(炒)	蔥花蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	黃豆芽肉絲湯	保久乳(桶)	4.5	2.5	1.4	2		0.8
5/21	三	特餐	香蔥肉絲炒飯(炒)	雞柳條(二個)(炸)	鮮炒時蔬(炒)	金草蛋花湯	水果	4	2.5	1.2	3	1	
5/22	四	白飯	日式燒肉(燒)	土豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	堅果包	5.3	2.5	1.5	2		
5/23	五	環保餐(白飯)	香蔥鵪鶉蛋滷(滷)	絲瓜滑蛋(燴)	鮮炒時蔬(炒)	豆漿粉條	水果	5.9	2.1	1.7	2	1	
5/26	一	白飯	京都醬雞(炒)	開陽冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯		4.5	2.5	1.9	2		
5/27	二	白飯	台式肉燥(滷)	蛋酥銀芽(炒)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡雞湯	保久乳(桶)	4.5	2.5	1.7	2		0.8
5/28	三	特餐	香滷雞腿(滷)	粽子(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	蘿蔔排骨湯	水果	4	2.1	1.1	2	1	
5/29	四	白飯	豆醬旗魚(燒)	刺瓜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米濃湯		5.5	2.5	1.6	2		

端午5原則 健康吃粽不吃重

1. 注意食安，慎選商家。

2. 均衡飲食

傳統鹹粽的配料五花肉、鹹蛋黃及花生，熱量及油脂含量高，應慎選。可挑選以瘦肉、雞肉、豆製品及高纖類為配料的健康養生粽，這樣能大幅降低脂肪與熱量攝取。包裹配料的米，建議改以糙米、薏仁、燕麥、紅等雜糧取代，可增加膳食纖維、維生素及礦物質攝取。隨餐可搭配一份蔬菜，營養較均衡，也可增加飽足感。餐後可搭配木瓜、鳳梨等水果，有助於消化。

3. 當正餐吃

傳統南部粽一顆熱量落在四百到五百大卡之間，而北部粽由於會另將糯米炒過，因此熱量高，一顆熱量約五百到六大卡，直逼一餐熱量。甜粽中以豆沙餡最常見，其製作時通常額外加糖及油增添風味，一顆熱量約三百到四百大卡，雖然熱量較低，但含糖量相當可觀。

建議民眾將粽子作為正餐，不要當點心，或是可與親友分享，適量品嚐，減少負擔。

4. 細嚼慢嚥

5. 不另外沾醬料

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
612.9
673.9
618.7
765.4
609.7
633.1
792.9
616.3
747.5
624.2
630
747.5
662.9
742.7
686.3
679.5
757.1
633.1
749.9
609.7
695.9
賈 工 。 姑 黎 。
更 會 。