

日期	星期	主食	副食	湯	水果	熱量 (大卡)	全穀 根莖 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類 (份)	鈣 含量 (mg)	
11/1	三	特餐	肉羹麵	鮑菇滷黑干	青菜	菜包	水果	692	4.8	2.0	1.5	2.4	1	231
11/2	四	有機米飯	京醬肉絲	三色蝦仁	青菜	海芽蛋花湯		650	5.0	2.0	1.5	2.5		150
11/3	五	白飯	東坡豆腐	鮮菇蒸蛋	彩繪大黃瓜	燒仙草	水果	751	5.9	2.0	1.5	2	1	191
11/6	一	有機米飯	蒜泥肉片	香炒四色	青菜	冬瓜大骨湯	水果	751	5.2	2.3	1.5	2.5	1	102
11/7	二	有機米飯	糖醋魚丁	玉菜肉絲	青菜	酸辣湯		715	5.0	2.8	1.7	2.5		162
11/8	三	特餐	土豆油飯	彩椒豬柳	青菜	瓠瓜花枝丸湯	水果	767	5.5	2.1	1.5	2.8	1	122
11/9	四	有機米飯	咖哩雞	塔香肉末海草	青菜	美味鮮菇湯		671	4.7	2.4	1.9	2.5		210
11/10	五	有機米飯	芹香干絲	雙色炒蛋	翡翠鮮蔬	紫米薏仁湯	優酪乳	815	5.8	2.0	1.5	2.3	1	189
11/13	一	有機米飯	香酥旗魚排	白菜滷	青菜	肉骨茶湯	水果	697	4.5	2.0	1.8	2.8	1	135
11/14	二	有機米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	青菜	黃瓜大骨湯		694	5.4	2.0	1.7	2.7		106
11/15	三	特餐	客家版條	紫芋燒雞	青菜	日式蛋花湯	水果	680	4.3	2.1	1.5	2.8	1	171
11/16	四	有機米飯	打拋豬	什錦雙菇	青菜	味噌湯		675	4.5	2.7	1.5	2.6		168
11/17	五	有機米飯	鐵板油腐	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	紅豆雪蓮子湯	水果	763	6.0	2.0	1.5	2	1	173
11/20	一	有機米飯	豬肉壽喜燒	家常百頁	青菜	結頭菜排骨湯	水果	714	4.5	2.5	1.7	2.4	1	115
11/21	二	有機米飯	黃金柳葉魚	炒三鮮	青菜	鮮菇雞湯		671	4.5	2.5	1.5	2.9		279
11/22	三	特餐	咖哩炒麵	馬鈴薯燉肉	青菜	玉米大骨湯	水果	675	4.3	2.0	1.5	2.8	1	123
11/23	四	有機米飯	塔香雞丁	蛋酥高麗菜	青菜	雙色蘿蔔湯		673	4.5	2.6	2.1	2.5		138
11/24	五	有機米飯	蔥燒豆腐	蕃茄炒蛋	金茸三絲	綠豆地瓜湯	優酪乳	830	5.9	2.0	1.5	2.4	1	195
11/27	一	有機米飯	豆瓣魚丁	菇菇三色蔬	青菜	冬瓜排骨湯	水果	742	5.0	2.4	1.5	2.5	1	109
11/28	二	有機米飯	古早味肉燥	蝦仁粉絲煲	青菜	薑絲海節湯		674	5.3	2.0	1.6	2.5		123
11/29	三	特餐	魚丸米粉	綜合滷味	青菜	肉包	水果	667	4.3	2.0	1.5	2.6	1	159
11/30	四	有機米飯	鹹酥雞	彩椒凍豆腐	青菜	玉米濃湯		766	5.5	2.9	1.5	2.8		188

~營養小知識~素食飲食指標

「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，素食飲食指標計有8項：

1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化：素食者依照自己的素食種類（是否攝食奶、蛋、植物五辛）及熱量需求，再依六大類食物之建議份數攝取。
2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳：豆類食物包含黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品主要提供蛋白質。豆類和全穀根莖類蛋白質組成不同，一起食用能達到「互補作用」。
3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少：建議隨烹調方法經常變換烹調用油，如：橄欖油、芥花油、葵花油、大豆沙拉油。堅果種子類係指芝麻、杏仁、核桃、花生、瓜子等。
4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全：深色蔬菜含有較多的維生素與礦物質，菇類在栽培過程能形成維生素D，素食者每日至少選擇一份深色蔬菜外，也應包含各種菇類與藻類。
5. 水果正餐同食用，當季在地份量足：食用新鮮水果可獲得維生素C，當體內維生素C含量增加，能促進食物中鐵質的吸收。
6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖：烹調時應減少使用調味品，並多用蒸、煮、烤代替油炸，減少烹調用油量。少吃醃漬食物、精緻加工、含糖高及油脂高的食品。
7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食：太多加工與精製過程，容易導致營養成分流失，所以建議素食者應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。
8. 健康運動30分，適度日曬20分：充分的體能活動是健康不可或缺的元素，建議每日至少30分鐘，並搭配日曬20分鐘，體內才能產生充足的維生素D，可幫助鈣的吸收與骨鈣沉積。

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局