

日期	星期	主食	副食			湯	水果/ 乳品	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	二	糙米飯	清蒸叻仔魚	西滷肉		青菜	鮮香菇雞湯	671	4.5	2.7	1.8	2.4		250	
11/2	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	卡啦雞		青菜	洋芋蔬菜湯	691	4.3	2.1	1.5	3	1	101	
11/3	四	白飯	東坡肉	彩繪黃金魚蛋		青菜	五穀甜湯	737	6	2	2	2.6		108	
11/4	五	白飯	家常百頁	香菇蒸蛋	田園鮮蔬	青菜	金茸黃瓜湯	877	6	2.4	2.2	2.8	0.8	526	
11/7	一	白飯	蔥油雞	魚香肉絲		青菜	紫菜蛋花湯	729	4.5	2.6	1.5	2.7	1	105	
11/8	二	五穀飯	蒲燒鯛	珍珠三色		青菜	雙色蘿蔔湯	798	5.7	2	1.6	2.5		0.8	292
11/9	三	特餐	客家炒粿條	照燒肉片		青菜	芹香魚丸湯	737	4.3	2.7	1.9	2.8	1	154	
11/10	四	白飯	古早味肉燥	芹炒干絲		青菜	綠豆粉圓湯	748	5.8	2.4	1.8	2.6		222	
11/11	五	白飯	麻婆豆腐	馬鈴薯炒蛋	鮮菇玉菜	青菜	大滷湯	802	5.4	2.5	2.2	2.7	1	238	
11/14	一	白飯	南瓜燒肉	金菇三絲		青菜	玉米大骨湯	766	5.3	2.3	1.8	2.6	1	83	
11/15	二	糙米飯	黃金柳葉魚	螞蟻上樹		青菜	味噌湯	722	5.3	2.5	1.5	2.8		176	
11/16	三	特餐	廣東粥	鮑菇雞丁		青菜	銀絲卷	759	5.2	2.4	1.5	2.6	1	93	
11/17	四	白飯	彩椒豬柳	綜合滷味		青菜	紫米紅豆湯	723	6	2	1.6	2.5		137	
11/18	五	白飯	毛豆干丁	芙蓉蒸蛋	雙色花椰	青菜	薑絲冬瓜湯	762	4.5	2.5	2.2	2.4	0.8	655	
11/21	一	白飯	豆瓣魚丁	玉菜肉絲		青菜	美味鮮菇湯	742	4.5	2.7	1.9	2.6	1	113	
11/22	二	五穀飯	蒜泥肉片	芋香四色		青菜	酸辣湯	789	5	2.6	1.4	2.5	0.8	337	
11/23	三	特餐	雪蓮子油飯	鹹酥雞		青菜	黃瓜大骨湯	790	5	2.7	1.5	3.1	1	108	
11/24	四	白飯	咖哩雞	塔香肉末海草		青菜	地瓜QQ湯	721	5.6	2.2	1.7	2.7		193	
11/25	五	白飯	蠔油麵腸	三鮮鴿蛋	鹽酥菇	青菜	蕃茄蔬菜湯	718	4.5	2	2.5	2.9	1	160	
11/28	一	白飯	薑芷雞丁	關東煮		青菜	海芽蛋花湯	741	4.7	2.6	1.4	2.7	1	181	
11/29	二	糙米飯	香酥旗魚排	壽喜燒腐皮		青菜	玉米濃湯	795	5.4	2	1.8	2.8	0.8	342	
11/30	三	特餐	和風炒烏龍	馬鈴薯燉肉		青菜	結頭菜大骨湯	737	4.3	2.7	1.9	2.8	1	93	

~營養小知識~黃金比例321



黃金比例321 讓你吃出好健康

所謂321是指將六大類食物中最主要的三類食物，以體積大小排列，無論任何年齡層這三類食物體積比近乎3：2：1可以呈現完美健康組合。



資料來源：董氏基金會