

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐一	附餐二	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	總熱量
12/2	一	糙米飯(有機白米)	麻婆豆腐(燒)	紅娘玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	如意三絲湯			4.7	2.5	1.1	2			627.9
12/3	二	糙米飯(有機白米)	家常紅燒肉(燒)	培根高麗菜(炒)	有機蔬菜(炒)	紅糖珍珠豆花湯	保久乳(光)		5.6	2.1	1.6	2		0.8	795.3
12/4	三	特餐	沙茶魚羹燴麵(燴)	檸檬雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯	水果	黑豆漿(素)	5	2.5	1.8	2	1		725.7
12/5	四	紫米飯	香蔥旗魚(炒)	白菜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	涼薯蛋花湯			4.5	2.5	1.8	2			630.7
12/6	五	糙米飯	馬鈴薯燉雞(燉)	拌炒雪菜(炒)	有機蔬菜(炒)	菇菇鮮湯			4.9	2.1	1.4	2			619.9
12/9	一	糙米飯(有機白米)	薑絲醬麵腸(炒)	日式翡翠蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	維他命湯			4.6	2.5	1.1	2			620.9
12/10	二	糙米飯(有機白米)	四分乾燒雞(燒)	蘿蔔佃煮(煮)	有機蔬菜(炒)	綠豆西米露	保久乳(光)		5.1	2.5	1.6	2		0.8	789.5
12/11	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	香嫩細油腐(滷)	有機蔬菜(炒)	剝皮辣椒雞湯	水果	黑豆漿(素)	4.8	2.1	1.1	2	1		665.7
12/12	四	小米飯	椒鹽油甘魚(炸)	香拌銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯			4.5	2.1	1.6	3			641.7
12/13	五	糙米飯	麵輪滷肉(滷)	青花甜條(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米鮮湯			4.7	2.5	1.1	2			627.9
12/16	一	糙米飯(有機白米)	花生麵筋(燒)	蔥蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	山藥蔬菜湯			4.7	2.3	1.1	2			613.3
12/17	二	糙米飯(有機白米)	咖哩雞(燒)	鮮燴黃瓜(燴)	有機蔬菜(炒)	紅豆湯圓	保久乳(光)		7	2.1	1.5	2		0.8	890.9
12/18	三	特餐	芋頭瘦肉粥(煮)	香檸雞柳(炸)	有機蔬菜(炒)		水果	黑豆漿(素)	4	2.5	1.1	3	1		683.9
12/19	四	紫米飯	魷魚小炒(炒)	客家菜包絲(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋肉絲湯			4.9	2.5	1.7	2			656.3
12/20	五	糙米飯	白切肉(煮)	宜蘭西滷肉(滷)	有機蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯			4.5	2.5	1.6	2			625.9
12/23	一	糙米飯(有機白米)	蠔油雙乾(炒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	結菜肉絲湯			4.5	2.2	1.1	2			592
12/24	二	糙米飯(有機白米)	洋芋蒸肉餅(蒸)	拌海根(炒)	有機蔬菜(炒)	燒仙草	保久乳(光)		4.7	2.1	1.2	2		0.8	722.7
12/25	三	特餐	義大利麵(燴)	青蔬雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米濃湯	水果	黑豆漿(素)	4	2.5	1.5	2	1		648.5
12/26	四	小米飯	咖哩烏魚(炒)	脆炒高麗菜(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸蛋花湯			4.5	2.5	1.5	2			623.5
12/27	五	糙米飯	鵪鶉蛋滷肉燥(滷)	塔香紫茄(炒)	有機蔬菜(炒)	白菜豆腐湯			4.5	2.5	1.5	2			623.5
12/30	一	糙米飯(有機白米)	蔬菜年糕(燒)	菜脯蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌湯			4.6	2.1	1.5	2			601.3
12/31	二	糙米飯(有機白米)	瓜仔肉(燒)	西芹雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	三寶甜湯	保久乳(光)		5.9	2.2	1.2	2		0.8	814

天冷嘴饞怎麼吃？

天氣冷時，我們往往食慾旺盛，吃完熱湯、麻辣鍋更是全身暖呼呼，短時間內不再畏懼寒冷，但往往不小心就熱量爆表。

天冷飲食應選擇

- 溫熱食物：選擇燉湯、薑茶等溫熱食物，能提升體內溫度，減少冷氣候對身體的影響。加入薑、肉桂等天然暖身成分，有助促進血液循環。
- 攝取優質蛋白質：蛋白質不僅增加飽足感，還能提升身體的熱效應，有助於維持代謝速率。選擇豆類、魚類、雞肉等優質蛋白質。
- 避免高糖和高油食物：雖然冷天氣容易讓人渴望甜食，但攝入過多高糖高油食物會導致血糖波動，加重代謝負擔。取而代之，可以選擇富含纖維的蔬菜和水果。
- 適量飲水：冬季容易忽視補水，建議每餐都要適量飲水，保持身體水分，讓代謝持續運作。

~午餐一律使用國產豬肉食材~