

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	總熱量(kcal)
1/13	一	海苔香鬆飯	香雞堡	回鍋肉	培根鮮蔬	時令蔬菜	大黃瓜湯		6	3	2	0	3.5	853
	食材	白米,海苔香鬆	香雞堡	豬肉片 豆干片 高麗菜	培根 鮮蔬	時蔬	大黃瓜湯							
烹調方式		蒸	炸	爆	炒	燙	煮							
1/14	二	香Q白飯	紅燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6	3.2	2	1	3	905
	食材	白米	排骨	紅蘿蔔 雞蛋	肉絲 鮮蔬	時蔬	綠豆,薏仁							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
1/15	三	夏威夷火腿拌飯		菲力雞排	香酥薯條	時令蔬菜	魚丸湯		6	3	2	0	3	890
	食材	白米,絞肉,火腿丁,鳳梨丁		菲力雞排	薯條	時蔬	魚丸							
烹調方式		拌		滷	炸	燙	煮							
1/16	四	五穀飯	蒜泥白肉	鐵板豆腐	蔬菜關東煮	時令蔬菜	玉米大骨湯		6	3.2	2	1	3.5	928
	食材	白米 五穀米	肉片	豆腐 絞肉 鮮蔬	蘿蔔 米血 海帶結	時蔬	龍骨丁 玉米粒							
烹調方式		蒸	煮	煮	煮	燙	煮							
1/17	五	香Q白飯	十三香翅小腿	紅燒獅子頭	蘑菇時蔬	時令蔬菜	三絲湯		0	0	0	0	0	0
	食材	白米	翅小腿 十三香粉	獅子頭	蘑菇,時蔬	時蔬	筍絲 肉絲 木耳絲							
烹調方式		蒸	滷	煮	煮	燙	煮							

紅色字體為新菜色

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素



1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米

餐別		1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐 (便當+麵食)	特餐 (A餐)	餐點 香雞排/日式豬排	紅燒排骨 /烤雞腿排肉	菲力雞排/紅蘿蔔肉丁	蒜泥白肉/阿里山烤 雞排	十三香雞翅小腿 /蘑菇醬豬柳
	主食	回鍋肉	紅蘿蔔炒蛋	香酥薯條	鐵板豆腐	紅燒獅子頭
	主菜	培根鮮蔬	肉絲炒鮮蔬	香椿豆包	蔬菜關東煮	蘑菇時蔬
	副菜	甘梅洋芋	豆沙包	薑絲炒雙花椰	玉米香酥餅*1	香滷豆干
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.2
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	3.2
	熱量(kcal)	882	860	923	871	871
素食 (B餐)	主菜	麻油素腰花	黑胡椒素雞丁	糖醋魚排	燻茶鵝	咖哩素排
	副菜	回鍋肉	紅蘿蔔炒蛋	香椿豆包	鐵板豆腐	香滷豆干
	副菜	培根鮮蔬	芋頭肉末	芝麻海芽	彩椒鮮蔬	蠔油茄子
	副菜	糖醋彩椒	豆沙包	南瓜燒	紅燒苦瓜	紅燒獅子頭
	副菜	甘梅洋芋	枸杞青江	薑絲炒雙花椰	蔬菜關東煮	蘑菇時蔬
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他					
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.3
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3.1
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	3
	熱量(kcal)	867	830	913	859	859

花青素護眼好處，最強花青素食物、功效和副作用解析

花青素功效抗氧化、抗發炎、保護眼睛好處多多，但人體無法自行合成花青素，必須從食物或保健品攝取。哪些食物富含花青素？

1.水果類

桑葚、藍莓、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅蘋果、紅蘋果

2.蔬菜類

紅洋蔥、紫色茄子、紫花椰菜、紫、黑胡蘿蔔

3.全穀雜糧類

紫玉米、紫馬鈴薯、黑豆、黑米

