

日期		星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	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)	熱量(大卡)
5/5	一		香Q白飯	五香滷豬排	胡蘿蔔炒蛋	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜豬骨湯		6.2	3	2	0	3	844
	食材	白米	豬排	紅蘿蔔,雞蛋	豆腐,三色豆,絞肉	時蔬	冬瓜,龍骨丁								
烹調方式			蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
5/6	二		紫米飯	洋蔥蘑菇醬雞丁	丁香豆干	肉絲炒冬白	時令蔬菜	大麥茶山粉圓		6.2	3	2	1	3	904
	食材	白米,紫米	雞丁,洋蔥,蘑菇醬	小魚乾,豆干切片,青蔥,大辣椒	豬肉絲,大白菜,紅蘿蔔,木耳絲	時蔬	大麥茶,山粉圓,二砂糖								
烹調方式			蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/7	三		柴魚酥飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	南瓜炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯		6.2	3	2	0	3	904
	食材	白米,柴魚酥	筍干,麵輪,肉丁	冬粉,豆芽菜,絞肉	南瓜,雞蛋	時蔬	味噌,乾海帶芽								
烹調方式			蒸	滷	炒	炒	燙	煮							
5/8	四		香鬆飯	鐵路豬排	咖哩總匯	紅燒豆腐	時令蔬菜	四神湯	蘋果葡萄汁	6.2	3	2	0	3	844
	食材	海苔香鬆,白米	豬排	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,杏鮑菇	豆腐,木耳絲,紅蘿蔔,青蔥	時蔬	四神藥包,肉片,薏仁	蘋果葡萄汁							
烹調方式			蒸	滷	炒	煮	燙	煮							
5/9	五		香Q白飯	麻油雞丁	回鍋豆干片	豆皮炒鮮蔬	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		6.3	3	2	0	3	851
	食材	白米	雞丁,麻油,薑片	豆干片,洋蔥,辣椒,甜麵醬,青椒	豆菊,高麗菜	時蔬	榨菜絲,肉絲								
烹調方式			蒸	煮	煮	炒	燙	煮							

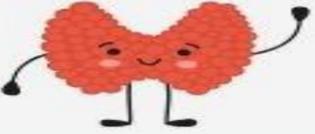
紅字為新菜色

華人健康網 x 呼叫醫師

**狂掉髮、易疲倦，甲狀腺機能亢進找上門！**

**周宗翰中醫師：**

**保養4要訣、2茶飲遠離甲亢**




周宗翰 中醫師



避免含碘  
過高食物



減少刺激性  
食物



吃含膠原  
蛋白食物



保持愉快心情



百合玫瑰花茶



佛手柑香附茶

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

餐別		5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	五香滷豬排 /滷雞翅	洋蔥蘑菇醬雞丁 /豬肉壽喜燒	筍乾扣肉 /照燒雞排	鐵路豬排/滷雞排	麻油雞丁 /魚香肉絲
	主食	麻婆豆腐	丁香豆干	螞蟻上樹	咖哩總匯	回鍋豆干片
	主菜	胡蘿蔔炒蛋	肉絲炒冬白	南瓜炒蛋	紅燒豆腐	豆皮炒鮮蔬
	副菜	蠔油茄子	芹香甜不辣	紅絲四季豆	絲瓜麵線	海帶滷蘿蔔
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				葡萄蘋果汁	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.1	6.2	6.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	3.5
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3	3
	熱量(kcal)	859	860	905	862	875
素食 (B餐)	主菜	麻婆豆腐	牛蒡排	宮保素肚	蔬菜排	素鱈魚排
	副菜	茄汁麵腸	素肉絲冬白	螞蟻上樹	芹香素腰花	玉米毛豆仁
	副菜	咖哩洋芋	芹香甜不辣	南瓜炒蛋	咖哩總匯	回鍋豆干片
	副菜	蠔油茄子	彩椒鮮菇	紅燒苦瓜	紅燒豆腐	豆皮炒鮮蔬
	副菜	胡蘿蔔炒蛋	醬爆豆干	紅絲四季豆	絲瓜麵線	海帶滷蘿蔔
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
	其他				葡萄蘋果汁	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	6.2
	豆魚蛋肉類(份)	3	2.9	3	3.1	3
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	2
	水果類(份)	0	0	0	0	0
	油脂類(份)	3	3	3	3	3
	熱量(kcal)	844	830	904	859	844

華人健康網 x 呼叫醫師

狂掉髮、易疲倦，甲狀腺機能亢進找上門！

周宗翰中醫師：

保養4要訣、2茶飲遠離甲亢



周宗翰 中醫師



避免含碘  
過高食物



減少刺激性  
食物



吃含膠原  
蛋白食物



保持愉快心情



百合玫瑰花茶



佛手柑香附茶

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)	
5/12	一		紅藜麥飯	三杯翅小腿*2	小黃瓜炒蛋	培根大白菜	時令蔬菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	0	3	830	
	食材	白米,紅藜麥	翅小腿,薑片,九層塔	小黃瓜,雞蛋	培根大白菜	時蔬	冬菜,冬粉									
烹調方式			蒸	滷	炒	炒	燙	煮								
5/13	二		香Q白飯	紅燒排骨	什錦滷味	肉絲炒鮮蔬	時令蔬菜	綠豆地瓜圓		6	3.2	2	1	3	905	
	食材	白米	豬大排	紅蘿蔔,海帶結,水煮花生,豆干片	肉絲鮮蔬	時蔬	綠豆,西谷米,二砂糖									
烹調方式			蒸	煮	炒	炒	燙	煮								
5/14	三		肉燥拌麵	滷雞翅	鐵板豆腐	肉燥拌麵料	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	3	2	0	3	890	
	食材	白油麵	雞翅	豆腐,黑胡椒,豆芽菜,青蔥,辣椒	絞肉,洋蔥,碎花瓜,油蔥酥	時蔬	紫菜,雞蛋									
烹調方式			蒸	滷	煮	滷	燙	煮								
5/15	四		五穀飯	蒜味肉片	港式燒賣	蔬菜關東煮	時令蔬菜	刺瓜豬骨湯		6	3.2	2	1	3	905	
	食材	白米五穀米	肉片,蔬菜	燒賣	白蘿蔔,香菇,紅蘿蔔,玉米塊	時蔬	龍骨丁,大黃瓜									
烹調方式			蒸	煮	蒸	煮	燙	煮								
5/16	五	補假														
	食材															
烹調方式																

華人健康網 x 呼叫醫師

## 吃地中海飲食，三高怎麼甩不掉？

劉伯恩醫師：  
煮對方法健康享瘦，大西洋飲食3大特點



劉伯恩 醫師



避免澱粉食物  
GI值上升



避免蛋白質  
變異



避免原形食物  
影響熱量分解

資料來源：華人健康網

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

餐別		5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
特餐 (A餐)	餐點	三杯翅小腿 /京醬肉片	紅燒排骨 /韓式雞排	滷雞翅/蜜汁豬排	蒜味肉片/滷雞排	補假
	主食	小黃瓜炒蛋	什錦滷味	鐵板豆腐	港式燒賣	
	主菜	培根大白菜	肉絲炒鮮蔬	花瓜肉燥	蔬菜關東煮	
	副菜	奶油洋芋	枸杞青江菜	南瓜燒	三杯杏鮑菇	
	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	
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	
	熱量(kcal)	867	837	915	856	
素食 (B餐)	主菜	麻油素腰花	黑胡椒素雞丁	糖醋魚排	燻茶鵝	
	副菜	小黃瓜炒蛋	什錦滷味	鐵板豆腐	港式燒賣	
	副菜	素火腿大白菜	芋頭肉末	花瓜素肉燥	三杯杏鮑菇	
	副菜	彩椒炒菇	素肉絲鮮蔬	素蠔油茄子	紅燒苦瓜	
	副菜	奶油洋芋	枸杞青江	南瓜燒	蔬菜關東煮	
	蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.1	6.2	6.3	
	豆魚蛋肉類(份)	3	3	3	3	
	蔬菜類(份)	2	2	2	2	
	水果類(份)	0	0	0	0	
	油脂類(份)	3.5	3	3.2	3	
	熱量(kcal)	867	837	913	851	

華人健康網 x 呼叫醫師

吃地中海飲食，三高怎麼甩不掉？

劉伯恩醫師：

煮對方法健康享瘦，大西洋飲食3大特點



劉伯恩 醫師



避免澱粉食物  
GI值上升



避免蛋白質  
變異



避免原形食物  
影響熱量分解