

110年10月份餐點表

點心熱量：180卡~250卡
午餐熱量：480卡~520卡
蛋白質：35g

日期	星期	水果	主食	副食			點心		每日攝食份量	黃金體積比例 3:2:1			
10/1	五	兩 種 當 季 水 果 互 搭 配	五 穀 飯 / 白 飯 / 腰 果 蛋 炒 飯 / 味 噌 烏 龍 麵 / 總 燴 豬 肉 炒 飯 / 茄 汁 義 大 利 麵	甜醬豬柳	雲耳甘藍	時蔬	枸杞雞湯	綠豆薏仁湯	五穀根莖類	每日4~6份 (每份100g)	3 (約1-1.5碗)		
10/4	一			花瓜燒雞	麵筋津白	時蔬	蘿蔔排骨湯	豆皮壽司					
10/5	二			薑汁燉肉	鮮燴鮮瓜	時蔬	綠豆麥片湯	海鮮粥	蔬果類	每日3份 (每份100g)	2 (約2/3-1碗)		
10/6	三			蠔油雞丁	鐵板銀芽	時蔬	玉米豆腐湯	法式吐司					
10/7	四			糖醋燒肉	蒜味高麗	時蔬	五穀排骨湯	南瓜餅	魚肉奶蛋豆類	每日2~2.5份 (每份100g)	1 (約1/3-1/2碗)		
10/8	五			香酥雞丁	醬燒海龍	時蔬	筍子雞湯	油豆腐冬粉					
10/11	一			雙十節補假一天									
10/12	二			豆豉鮮魚	白菜滷	時蔬	玉米蛋花湯	芋頭西米露	◎每日攝取熱量分配於三大營養素的百分率 ※ 碳水化合物：約佔總熱量60% ※ 脂肪：約佔總熱量25% ※ 蛋白質：約佔總熱量15% ※ 其中三餐及點心之熱量分配為早餐30%、中餐30%、晚餐25%，早點與午點5%。 ◎烹調食材秉持低糖、少油、少鹽原則。 ◎每日供應水果 本月(秋)供應水果種類有： • 香蕉、柑橘、蓮霧 • 蘋果、芒果、火龍果 • 芭樂、柳丁、蕃茄 水果依照季節交替搭配提供。 ◎若遇天災或是特殊狀況時，會彈性調整菜單。				
10/13	三			南瓜燒雞	紅蘿黃瓜	時蔬	冬瓜山粉圓	肉絲麵線					
10/14	四			五香豬排	木耳長豆	時蔬	榨菜排骨湯	黑糖饅頭					
10/15	五			果橙雞丁	芹炒海帶	時蔬	紅棗雞湯	堅果飯糰					
10/18	一			輕膳鮮魚	沙嗲洋芋	時蔬	番茄排骨湯	紅豆紫米粥					
10/19	二			梅干燒肉	蒲瓜雙色	時蔬	味噌豆腐湯	絲瓜粥					
10/20	三			日式親子丼	脆炒白菜	時蔬	沙茶肉羹湯	蒸地瓜					
10/21	四			番茄燉肉	柴魚銀羅	時蔬	海帶雞湯	果醬吐司					
10/22	五			蜜香雞丁	脆炒高麗	時蔬	竹筍排骨湯	芋頭米粉					
10/25	一			咖哩鮮魚	枸杞鮮瓜	時蔬	蘿蔔雞湯	綠豆米苔目					
10/26	二			三杯雞	奶油白菜	時蔬	玉米濃湯	毛豆					
10/27	三			糖醋咕咾肉	脆炒高麗	時蔬	大滷湯	湯餃					
10/28	四			五香雞塊	芝麻長豆	時蔬	紅豆紫米湯	山東大餅					
10/29	五	蒜味小豬	金菇海帶	時蔬	鮮瓜雞湯	果醬餐包							

