

日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)
3月1日	星期五	糙米飯	白玉燒雞	芹香肉絲	美味時蔬	海帶結排骨湯	蘿蔔糕	5	3	2	700
3月4日	星期一	白飯	沙茶肉片	烏龍滷味	美味時蔬	虱目魚丸湯	芝麻包	5	3.5	2	750
3月5日	星期二	糙米飯	炸雞翅	玉米炒蛋	美味時蔬	金茸海裙湯	海苔片	5.5	3.5	2	785
3月6日	星期三	什錦炒麵		豆沙包	美味時蔬	冬瓜珍珠	水煮蛋	5	3.5	2	750
3月7日	星期四	白飯	韭香絞肉	大瓜肉羹	美味時蔬	鮮菇雞湯	魷魚丸	5.5	3	2	735
3月8日	星期五	糙米飯	紅燒魚片	泡菜冬粉	美味時蔬	玉菜肉片湯	水果	5	3	2	700
3月11日	星期一	白飯	壽喜燒	客家小炒	美味時蔬	關東煮	蝦捲	5	3.5	2	750
3月12日	星期二	糙米飯	咖哩雞	大瓜肉絲	美味時蔬	海芽蛋花湯	甜不辣	5.5	3.5	2	785
3月13日	星期三	什錦炒米粉		芝麻包	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯	檸檬翅小腿	5	3.5	2	750
3月14日	星期四	白飯	滷豬排	蛋酥白菜滷	美味時蔬	南瓜濃湯	虱目魚丸	5.5	3	2	735
3月15日	星期五	糙米飯	香酥魚丁	麻婆豆腐	美味時蔬	榨菜肉絲湯	銀絲卷	5	3	2	700
3月18日	星期一	白飯	三杯雞	玉米蒸蛋	美味時蔬	大瓜魚丸湯	燒賣	5	3.5	2	750
3月19日	星期二	糙米飯	酥炸虱目魚排	南瓜炒蛋	美味時蔬	羅宋湯	珍珠丸	5.5	3.5	2	785
3月20日	星期三	炒麵疙瘩		蝦捲	美味時蔬	綠豆粉圓湯	茶葉蛋	5	3.5	2	750
3月21日	星期四	白飯	醬燒雞丁	大瓜肉絲	美味時蔬	玉米濃湯	奶皇包	5.5	3	2	735
3月22日	星期五	糙米飯	海結燒肉	白菜滷	美味時蔬	粉絲蛋花湯	蘿蔔糕	5	3	2	700
3月25日	星期一	白飯	回鍋肉	玉米炒蛋	美味時蔬	茶壺湯	喜兔包	5	3.5	2	750
3月26日	星期二	糙米飯	鹹酥雞	瓜子肉燥	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	米血丁	5.5	3.5	2	785
3月27日	星期三	什錦炒飯		麥克雞塊	美味時蔬	紫米西米露	魷魚丸	5	3.5	2	750
3月28日	星期四	白飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	美味時蔬	大瓜肉羹湯	肉包	5.5	3	2	735
3月29日	星期五	糙米飯	糖醋雞丁	豆芽肉絲	美味時蔬	海芽蛋花湯	黑輪條	5	3	2	700

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每餐一茶匙·相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

菜比水果多一點
蔬菜類
當季且1/3選深色

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

吃得下

善用烹飪軟化助吞嚥

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足6大類食物

吃得巧

天然調味共食更美味

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

我的餐盤

經製由國民健康署應用信息健康福利與文庫 審定