

113 年 10 月份菜單

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)
10月1日	星期二	糙米飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	美味時蔬	玉米排骨湯	炸魷魚丸	5	3	2	700
10月2日	星期三	壽喜燒蓋飯		鮮肉包	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3.5	2	750
10月3日	星期四	白飯	鮮菇燒雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	榨菜排骨湯	滷黑輪條	5.5	3.5	2	785
10月4日	星期五	糙米飯	紅燒魚片	沙茶百頁	美味時蔬	冬瓜排骨湯	水煮蛋	5	3.5	2	750
10月7日	星期一	白飯	三杯雞	玉米肉末	美味時蔬	酸菜肉片湯	蒸珍珠丸	5.5	3	2	735
10月8日	星期二	糙米飯	日式洋蔥肉	紅燒豆腐	美味時蔬	大瓜魚丸湯	芝麻包	5	3	2	700
10月9日	星期三	南瓜炒米粉		魷魚丸	美味時蔬	珍珠紅茶	水果	5	3.5	2	750
10月11日	星期五	糙米飯	紅燒鬼頭刀	鮮菇肉片	美味時蔬	日式味噌湯	蒸燒賣	5.5	3.5	2	785
10月14日	星期一	白飯	香Q滷豬腳	玉米干丁	美味時蔬	海帶結排骨湯	蒸銀絲卷	5	3.5	2	750
10月15日	星期二	糙米飯	炸雞翅	麻婆豆腐	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	蒸蘿蔔糕	5.5	3	2	735
10月16日	星期三	什錦炒飯		麥克雞塊	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5	3	2	700
10月17日	星期四	白飯	紅燒肉丁	白菜粉絲煲	美味時蔬	海芽蛋花湯	蒸叉燒包	5	3.5	2	750
10月18日	星期五	糙米飯	醬燒雞丁	洋蔥炒蛋	美味時蔬	大瓜魚丸湯	海苔片	5.5	3.5	2	785
10月21日	星期一	白飯	南瓜雞丁	蛋酥白菜滷	美味時蔬	大瓜排骨湯	滷虱目魚丸	5	3.5	2	750
10月22日	星期二	糙米飯	蔥燒魚	瓜子肉	美味時蔬	青菜豆腐湯	水煮蛋	5.5	3	2	735
10月23日	星期三	義大利肉醬麵		虱目魚排	美味時蔬	綠豆粉圓湯	水果	5	3	2	700
10月24日	星期四	白飯	沙茶燒雞	玉菜肉末	美味時蔬	大瓜肉羹湯	滷黑輪片	5	3.5	2	750
10月25日	星期五	糙米飯	壽喜燒	蒸起司馬鈴薯	美味時蔬	日式味噌湯	奶皇包	5.5	3.5	2	785
10月28日	星期一	白飯	馬鈴薯燒雞	玉米肉末	美味時蔬	白菜鮮菇湯	蒸叉燒包	5	3.5	2	750
10月29日	星期二	糙米飯	滷大排	洋蔥肉絲	美味時蔬	青菜蛋花湯	海苔片	5.5	3	2	735
10月30日	星期三	什錦炒飯		燒賣	美味時蔬	芋頭紫米西米露	水果	5	3	2	700
10月31日	星期四	白飯	紅燒肉丁	什錦冬粉	美味時蔬	玉米濃湯	保久乳	5	3.5	2	750

聽說紅殼蛋營養價值比較高，這是真的嗎？

資料來源：衛生福利部
食品藥物管理署

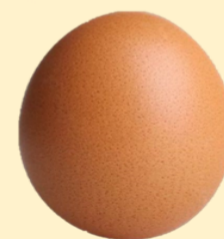
白殼蛋與紅殼蛋(俗稱土雞蛋)，哪個比較營養？雞蛋的殼色與雞蛋的營養價值之間沒有直接關聯，主要與雞隻品種及遺傳有關，**紅殼蛋與白殼蛋營養成分不會因此有差異。**



雞蛋的營養成分

雞蛋富含蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養素，且容易被消化吸收，是既營養又經濟的食品。

常見的雞蛋顏色



紅殼蛋



白殼蛋

一天可以吃幾顆蛋？

依據衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」建議，**一般健康人可以每天吃一顆蛋。**但是血液膽固醇過高，會罹患動脈血管硬塞、肥胖或是脂肪肝患者等，建議還是要注意蛋的攝取。

