



★營養師的溫馨小提醒：24節氣裡最後一個為「大寒」
建議飲食和生活作息原則把握住



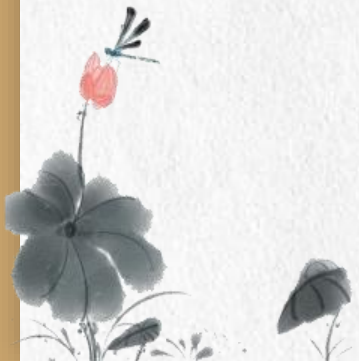
1. 飲食平補為主、溫補為輔：

山藥、蘋果、紅棗、青蔥、紅豆、馬鈴薯等

2. 保持身體活動、預防心血管疾病：

多活動、曬太陽, 能避免中風、心肌梗塞等，還能改善負面情緒

白蘿蔔、茼蒿、
大白菜等可解
油膩增加飽足
感！





01月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類	
四 1/2	午餐	青椒雞肉燴飯	白米 / 青椒 / 洋蔥 / 鮮蔬 / 雞肉 / 木耳 / 白精靈菇 / 黑珍珠菇	◎	◎	◎			
		金針花肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎		◎	
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
		黑糖冬瓜茶	冬瓜磚 / 黑糖						
五 1/3	午餐	炒麵麵包	麵條 / 麵包 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎	



01月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 1/6	午餐	香菇麻油雞丁炊飯	白飯 / 香菇 / 雞丁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆	◎	◎	◎		
		青花椰蝦仁湯	青花椰 / 白精靈菇 / 蝦仁 / 雞蛋		◎	◎	◎	
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉	◎			◎	◎
二 1/7	午餐	客家粿條湯	粿仔條 / 豬肉片 / 豆芽菜 / 木耳 / 香菇 / 韭菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 蔥酥 / 貢丸	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	桂圓紅棗銀耳蓮子羹	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖 / 蓮子	◎		◎	◎	
三 1/8	午餐	麻婆豆腐飯套餐+蛋	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 黑葉白菜 / 雞蛋 / 彩椒丁	◎	◎	◎	◎	◎
		白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		橘子	橘子				◎	
	點心	麻油蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 麻油 / 高麗菜	◎	◎	◎		
四 1/9	午餐	菜豆豬肉粥	白飯 / 豬肉 / 菜豆 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 美白菇 / 芹菜 / 蔥酥	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎			◎	◎
		麥茶	小麥	◎				
五 1/10	午餐	蕃茄肉醬義大利麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米 / 洋菇 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎		
		梨子	梨子				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎



01月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 1/13	午餐	XO醬肉絲炒飯		◎	◎		◎	
		大頭菜貢丸香菇湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	起司麵包	◎				◎	
	奇亞籽牛奶					◎	◎	
二 1/14	午餐	日式味噌拉麵	◎	◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
	點心	雞蛋糕	◎	◎			◎	
		黑糖山粉圓						◎
三 1/15	午餐	台式油豆腐肉燥飯	◎	◎	◎		◎	◎
		山藥雞湯		◎	◎	◎	◎	
		柳丁				◎		
	點心	麥片牛奶	◎				◎	
四 1/16	午餐	百菇蔬菜豬肉飯	◎	◎	◎			
		牛蒡白蘿蔔雞湯	◎	◎	◎	◎		
		香蕉				◎		
	點心	芋泥包	◎					
	韓國柚子茶				◎			
五 1/17	午餐	火鍋湯+海苔香鬆飯	◎	◎	◎			
		橘子				◎		
	點心	紅豆薏仁湯	◎					



01月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 1/20	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 毛豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果	◎	◎	◎	◎	◎
		萵菜叻仔魚湯	萵菜 / 叻仔魚		◎	◎	◎	
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎
二 1/21	午餐	什錦湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 番茄 / 大白菜 / 芹菜 / 豬肉 / 木耳 / 玉米筍 / 豆皮 / 虱目魚丸	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	藜麥小米甜粥	小米 / 藜麥	◎				
三 1/22	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 蛋	◎	◎	◎		
		海鮮羹	花枝 / 蝦仁 / 豆腐 / 翡翠 / 蛋	◎	◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	青菜冬粉湯	青江菜 / 冬粉 / 豬肉	◎	◎	◎		
四 1/23	午餐	鮭魚蔬菜粥	白飯 / 鮭魚 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 美白菇 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉 / 蛋	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
		洛神花茶	洛神花					
五 1/24	午餐	什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 豬肉片 / 青江菜	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
		韓式南瓜羹	南瓜 / 牛奶 / 糯米粉 / 南瓜籽	◎				◎