

營養師：毛韻晴（營養師字第6543號）
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

◆全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品◆本公司全面採用國產豬與其製品產地：台灣◆未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	備註	穀類	魚米	蛋	油	熱量
3	二	有機白飯 有機米	焗 烤 日式咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤	▲滷蛋X1 雞蛋+時蔬-滷	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+金針菇+洋蔥		5 3 4	2 1 5	2 2 4		697
4	三	五穀飯 白米+五穀米	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+筍-煮	雙色花椰 綠+白花椰+紅蘿蔔-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+胛排丁+芹菜		5 0 0	2 3 3	1 7	2 3	669
5	四	蕃茄肉醬 鐵板麵 麵+蕃茄+豬絞肉+洋蔥	里肌 豬排X1 豬排X1-油	▲起司奶香玉米蛋 雞蛋+玉米粒+起司+毛豆-炒	有機蔬菜	▲巧達 濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5 1 2	2 1 9	1 2 5	2 5	682
6	五	小米飯 白米+小米	▲日式無骨親子丼 無骨雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	▲肉絲小炒 豆干+乾魷魚+豬肉絲+蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	紅蔥米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蔥頭		5 2 2	2 5	1 8	2 5	709
7	六	胚芽飯 白米+胚芽米	香菇赤肉羹 豬肉柳+白蘿蔔+香菇+香菜+紅蘿蔔-煮	★ 鹹酥雞 X3 雞肉*3-炸	雜菜冬粉 冬粉+綠蘿蔔+紅仁+木耳炒	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		5 2 4	2 1	7	2 4	695
9	一	蕎麥飯 白米+蕎麥米	烤 雞腿 X1 雞腿X1-烤	▲蕃茄炒蛋 蕃茄+雞蛋+洋蔥-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		5 2 2	1 5	2 1	2 1	676
10	二	有機白飯 有機米	麻油肉片 豬肉片+杏鮑菇+枸杞-煮	小雞腿拼盤X1 翅小腿X1+玉米段-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	海帶雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	乳品	5 1 4	2 1	1 5	2 3	678
11	三	糙米飯 白米+糙米	紅麴雞 無骨雞肉+杏仁片-燒	照燒肉丸子X1 獅子頭+綠花椰+紅蘿蔔-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司-烤	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+梅干菜		5 1 3	2 1	1 7	2 4	680
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇醬肉柳 豬肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+蘑菇-炒	▲ 黃金蛋X1 雞蛋X1+紅椒+黃椒+四季豆-燒	有機蔬菜 有機高麗+肉絲-炒	※ 紅豆湯圓 紅豆+湯圓		5 0 6	2 6	1 6	2 6	702
13	五	芋香飯 白米+芋頭	酸甜雞米花 雞肉+烏絲特醃+地瓜-燒	▲香菇肉燥鵝蛋X2 油豆腐+豬絞肉+香菇+鵝蛋X2-煮	鐵板豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	鼎邊餾 麵疙瘩+竹筍+肉絲+蔬菜		5 2 4	2 1	6	2 4	692
16	一	五穀飯 白米+五穀米	▲佛跳牆 豬肉塊+豬腳+芋頭+蔬菜+栗子+蝦米-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5 1 4	2 1	7	2 6	697
17	二	義式香草 燉飯 有機米、南瓜、豬絞肉、毛豆	▲腰果魚塊 魚塊+腰果-燒	彩繪山藥炒花椰菜 綠花椰+白花椰+山藥+彩椒-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+肉片	補助 豆漿	5 0 5	2 5	1 5	2 4	683
18	三	大麥飯 白米+大麥	鹹水雞 無骨雞肉+玉米筍+川耳-煮	▲蘑菇炒蛋 洋芋+雞蛋+黑珍珠菇-炒	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	刈菜排骨湯 刈菜+豬大骨		5 4 3	2 3	1 7	2 4	701
19	四	白飯 白米	★ 炸雞翅 X1 雞翅X1-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+洋蔥-煮	彩繪菠菜 菠菜+枸杞+蒜-炒	大滷湯 豆腐+肉絲+木耳+紅蘿蔔		5 0 6	2 6	1 6	2 6	702

「▲」標示：表含有「甲殼類、花生、蛋、堅果類、芒果(附餐水果)」及其製品，不適合其過敏體質者食用，敬請留意。

過年怎麼吃才健康

在這歲末之際，家家戶戶都在忙著採買年貨，別為滿足年節口腹之慾，伴隨而來的卻是身體拉警報，破壞了團圓氣氛。

過年飲食應該怎麼吃才健康呢？

提供以下幾點建議

1. 七分飽的觀念：由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。
2. 豆製品搭配蔬菜吃：過年桌上免不了大魚大肉，可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃豆肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類及豆腐等為食材，避免加工食品，造成身體多餘的負擔。
4. 自製低油沾醬：以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、蔥花、新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。
5. 減少過量油脂攝取的方法：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。

