

	週一	週二	週三	週四	週五
午 餐				1月2日 糙米飯 糖醋排骨 堅果玉米三色 小白菜 茶壺湯	1月3日 五穀飯 椒鹽雞排 螞蟻上樹 青江菜 燒仙草
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
午 餐	芝麻飯 味噌燒豆腐 金玉炒蛋 青江菜 雪花雙菇湯	燕麥飯 香酥水鯊丁 白醬培根青花 有機青油菜 海芽蛋花湯 鮮奶	麵線糊 蜜汁滷雞翅 醬燒肉包 腐皮白菜	南瓜飯 泰式打拋豬 芹香炒黑輪 菠菜 當歸養生湯	紫米飯 蒜頭香菇雞 海帶三絲 高麗菜 香菜結頭菜湯
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
午 餐	地瓜飯 麻婆豆腐 香Q滷蛋 鵝白菜 肉骨茶湯	紫米飯 蒜蓉燒魚 香菇肉燥干丁 有機小松菜 茶壺湯 鮮奶	雙蛋瘦肉粥 椒鹽雞腿 夯地瓜 大陸妹	胚芽飯 蜜汁豬腳 櫛瓜什錦 青江菜 酸菜白肉湯	燕麥飯 三杯雞 毛豆小魚炒蛋 菠菜 紅豆紫米湯圓
	1月20日				
午 餐	五穀飯 香菇蝦炒蛋 蒜香毛豆莢 鵝白菜 玉米濃湯 履歷豆漿				
午 餐					

一樣都是"奶"

【燕麥奶、豆奶、牛奶】

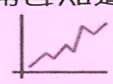
營養價值不一樣

燕麥奶 是全穀雜糧類
(主要成分-碳水化合物)
(✓缺少鈣質 ✓缺少蛋白質)

選擇燕麥奶需要知道



一杯240ml燕麥奶
=半碗飯(需要替代)



升血糖速度比
直接吃燕麥高

不能用來取代
牛奶或豆漿



豆奶 (提供豐富的植物性蛋白質)
是豆魚蛋肉類-優質蛋白來源

鈣質比一比 差8倍 參考資料: <https://health010.tw>

牛奶 V.S 豆奶

100mg/每100克 12mg/每100克



牛奶 乳品類-非常好的鈣質來源

提供碳水化合物、蛋白質、脂質
鮮奶是動物性蛋白質，胺基酸組成
比較完整，量質都比植物性好，是
人體好吸收的優質蛋白質。