



2026/12/29 (一) 2026/12/30 (二) 2026/12/31 (三) 2026/1/1 (四) 2026/1/2 (五)

給孩子的早餐建議食材紅綠燈一覽表

<p>水煮蛋／荷包蛋 蒸地瓜／烤地瓜 起司 雞胸肉／里肌肉三明治 蔬菜／原味／玉米蛋餅 饅頭夾蛋／蘿蔔糕加蛋 三角飯糰 菜包 優格水果沙拉 優格 綜合堅果穀片 豆漿／米漿 鮮奶／優酪乳 番茄／小黃瓜／香蕉 美生菜等蔬果</p> <p>綠燈食物 變換吃</p>	<p>小籠包 肉包 燒餅夾蛋 燒餅油條 炸雞腿堡 花生醬／果醬吐司 肉鬆 漢堡肉(絞肉) 炸雞塊(絞肉) 鮪魚罐頭 薯條／薯餅 煎餃 甜鹹酥餅 鹹豆漿</p> <p>黃燈食物 偶爾吃</p>	<p>鐵板麵 火腿 培根 熱狗 奶茶(奶精) 可樂 咖啡 各式茶類 巧克力醬吐司 (紅燈食物多為加工品、 單純含糖食物或 含有非兒童需要的營養素)</p> <p>紅燈食物 不要吃</p>
---	---	---



紫米飯
糖醋雞丁
鮮蔬什錦羹
三色滷蛋

青江菜
在 冬瓜貢丸湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
650	99	28	16

2026/1/5 (一) 2026/1/6 (二) 2026/1/7 (三) 2026/1/8 (四) 2026/1/9 (五)

<p>胚芽飯 *黃金雞排 在 南瓜炒蛋 芝麻海帶 在 高麗菜 當歸麵線湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>745</td> <td>112</td> <td>29</td> <td>21</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	745	112	29	21	<p>小米飯 回鍋燒肉 魚香嫩腐 雙色花菜 水果 有味美菜 鮮筍肉絲湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>729</td> <td>98</td> <td>32</td> <td>25</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	729	98	32	25	<p>白飯 彩椒素雞 白菜滷2 毛豆三色2 荷葉白菜 玉米海結湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>799</td> <td>105</td> <td>31</td> <td>29</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	799	105	31	29	<p>肉絲炒飯 照燒里肌 中式肉圓 豆皮銀芽 青江菜 紫菜蛋花湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>681</td> <td>98</td> <td>28</td> <td>20</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	681	98	28	20	<p>大麥仁飯 番茄魚丁 時蔬烤雞塊 肉燥冬粉 油菜 味噌豆腐湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>745</td> <td>105</td> <td>32</td> <td>22</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	745	105	32	22
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
745	112	29	21																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
729	98	32	25																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
799	105	31	29																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
681	98	28	20																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
745	105	32	22																																									

2026/1/12 (一) 2026/1/13 (二) 2026/1/14 (三) 2026/1/15 (四) 2026/1/16 (五)

<p>中式炒麵 冰糖豬腳 鮮菇花菜 甘梅地瓜 大陸妹 在 冬瓜皮絲湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>829</td> <td>117</td> <td>30</td> <td>28</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	829	117	30	28	<p>麥片飯 壽喜燒肉 鮮蔬翅腿 豆皮高麗菜 水果 有 荷葉白菜 洋芋排骨湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>731</td> <td>97</td> <td>31</td> <td>24</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	731	97	31	24	<p>白飯 五香滷蛋 蒜蓉嫩腐 白醬洋芋2 青江白菜 冬瓜粉圓</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>522</td> <td>49</td> <td>23</td> <td>26</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	522	49	23	26	<p>多穀飯 醬燒排骨 紅燒獅子頭 鮮菇白菜 油菜 玉米蛋花湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>657</td> <td>99</td> <td>24</td> <td>19</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	657	99	24	19	<p>小米飯 三杯雞 麻婆豆腐 時蔬甜不辣 履歷豆漿 在 高麗菜 筍絲肉絲湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>665</td> <td>97</td> <td>26</td> <td>20</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	665	97	26	20
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
829	117	30	28																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
731	97	31	24																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
522	49	23	26																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
657	99	24	19																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
665	97	26	20																																									

2026/1/19 (一) 2026/1/20 (二) 2026/1/21 (三) 2026/1/22 (四) 2026/1/23 (五)

<p>糙米飯 照燒魚 在 鮮瓜什錦 番茄炒蛋 小白菜 紫菜蛋花湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>760</td> <td>101</td> <td>34</td> <td>25</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	760	101	34	25	<p>紫米飯 蒜泥白肉 五香海結 日式關東煮 水果 有 青江菜 柴魚味噌湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>707</td> <td>98</td> <td>33</td> <td>20</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	707	98	33	20	<p>白飯 時蔬豆包 腐皮白菜 奶油玉米 油菜 榨菜皮絲湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>505</td> <td>52</td> <td>23</td> <td>23</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	505	52	23	23	<p>義大利肉醬麵 *鹽酥雞 時蔬干片 小甜包 鵝白菜 玉米排骨湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>695</td> <td>101</td> <td>33</td> <td>19</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	695	101	33	19	<p>胚芽飯 紅燒豬肉 蠔油拌三絲 腐皮花菜 在 高麗菜 酸菜豬血湯</p> <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>醣類</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>640</td> <td>98</td> <td>27</td> <td>16</td> </tr> </table>	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	640	98	27	16
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
760	101	34	25																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
707	98	33	20																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
505	52	23	23																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
695	101	33	19																																									
熱量	醣類	蛋白質	脂肪																																									
640	98	27	16																																									

過敏原資訊:本產品生產製程廠房設備有處理甲殼類、牛奶、芝麻、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，可能不適合對其過敏體質者食用。飯菜量如有任何問題，請找香豪佳服務人員，謝謝您!

*表示炸物 有 有機蔬菜 在 使用在地食材 全面使用非基改豆製品 使用台灣豬肉及其製品