



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) 鮭魚罐頭 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
- 朴菜豆輪
- 海帶拌干絲
- 什錦寬粉
- 季節青菜
- 季節青菜
- 冬瓜湯
- 彩椒皇帝豆

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)

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 胚芽飯 彩椒素雞 素香菜捲 芝麻海帶 季節青菜 季節青菜 當歸麵線湯 什錦寬粉 | <ul style="list-style-type: none"> 小米飯 魚香茄子 蠔油嫩腐 雙色花菜 季節青菜 季節青菜 鮮筍湯 瓜子素肉燥 | <ul style="list-style-type: none"> 白飯 照燒豆包 白菜滷 毛豆三色 季節青菜 季節青菜 玉米海結湯 點心 | <ul style="list-style-type: none"> 海苔炒飯 宮保素雞丁 辣炒雪裡紅 豆皮銀芽 季節青菜 季節青菜 紫菜湯 豆瓣干片 | <ul style="list-style-type: none"> 大麥仁飯 蠔油麵筋 關東煮 螞蟻上樹 季節青菜 季節青菜 味噌豆腐湯 芋香三色 |
|--|---|--|---|--|

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪
745	112	29	21	729	98	32	25	799	105	31	28	681	98	28	20	745	105	32	22

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

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 中式炒麵 朴菜豆輪 鮮菇花菜 豆瓣炒干片 季節青菜 季節青菜 冬瓜皮絲湯 胡椒毛豆 | <ul style="list-style-type: none"> 麥片飯 素香菜捲 沙茶百頁 豆皮高麗菜 季節青菜 季節青菜 洋芋湯 豆瓣干片 | <ul style="list-style-type: none"> 白飯 海結雙色 清蒸嫩腐 白醬洋芋 季節青菜 季節青菜 冬瓜珍珠 點心 | <ul style="list-style-type: none"> 多穀飯 芝麻海帶 蠔油麵腸 鮮菇白菜 季節青菜 季節青菜 玉米湯 牛蒡絲 | <ul style="list-style-type: none"> 小米飯 干片拌雜菜 醬燒豆腐 瓜子素肉燥 季節青菜 季節青菜 筍絲湯 什錦花菜 |
|--|---|--|---|--|

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪
829	117	30	28	731	97	31	24	522	49	23	26	657	99	24	19	665	97	26	20

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

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 糙米飯 時蔬豆包 鮮瓜什錦 毛豆三色 季節青菜 季節青菜 紫菜湯 魚香茄子 | <ul style="list-style-type: none"> 紫米飯 素香白帶魚 五香海結 日式關東煮 季節青菜 季節青菜 味噌湯 什錦拌三絲 | <ul style="list-style-type: none"> 白飯 彩椒素雞 白菜滷 奶油玉米 蠔油嫩腐 季節青菜 榨菜皮絲湯 點心 | <ul style="list-style-type: none"> 什錦炒麵 蠔油素肚 時蔬干片 洋芋咖哩 季節青菜 季節青菜 玉米湯 米糕捲 | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽飯 素菜捲 蠔油拌三絲 腐皮花菜 季節青菜 季節青菜 酸菜湯 滷香豆干 |
|--|---|--|--|--|

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	醣類	蛋白質	脂肪
780	101	34	25	707	98	33	20	505	52	23	23	695	101	33	19	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。飯量如有任何問題, 請找香豪佳服務人員, 謝謝您!

*表示炸物

全面使用非基改豆製品

使用台灣豬肉及其製品