

11月2日(一)				11月3日(二)				11月4日(三)				11月5日(四)				11月6日(五)			
白米飯 檸檬雞翅 壽喜豬肉鍋(豆) 小魚干花生(豆海) 淺色蔬菜 香菇雞湯				五穀飯 紅燒肉滷小豆干(豆) 南瓜滑蛋 BBQ烤翅腿 深色蔬菜 冬瓜湯				白米飯 香酥魚排(海炸) XO風味肉醬(海豆) 偽東山蜜滷 淺色蔬菜 芹香丸片湯(加)				地瓜飯 嫩香滷豬排 洋芋雞丁 黃金布丁蒸蛋蛋 深色蔬菜 筍仔湯				香香芝麻飯 板烤雞排 筍干扣肉(醃) 蒜香海帶根 深色蔬菜 味噌蛋花湯			
熱量:	753大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	773大卡	脂肪:	25g
醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	108g	蛋白質:	27g
11月9日(一)				11月10日(二)				11月11日(三)				11月12日(四)				11月13日(五)			
白米飯 BBQ醬烤豬排 麻婆豆腐(豆) 蝦仁白菜滷(海豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)				五穀飯 蒜泥醬拌豚肉片 炸香香魚塊(海炸) 鮮炒豆芽 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)+豆漿				白米飯 香酥雞腿(炸) 肉絲炒海根 QQ滷蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯				地瓜飯 照燒梅花豬里肌 佛蒙特甜味雞丁 蒜香彩繪豆干(豆加) 深色蔬菜 薑片冬瓜湯				義大利麵 嫩烤雞排 扁蒲燴炒(海) 肉末炒毛豆(豆) 深色蔬菜 蘿蔔肉梗清湯(加)			
熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	757大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g
11月16日(一)				11月17日(二)				11月18日(三)				11月19日(四)				11月20日(五)			
白米飯 燒烤雞腿 拌飯肉醬(豆) 海茸炒菇 淺色蔬菜 鍋燒鮮豚湯				五穀飯 壽喜燒肉片 吮指翅小腿 蒜香花椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 滷香菇干片(豆) 茄汁豬柳 淺色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯				地瓜飯 沙茶魷魚(海) 鮮蔬炒蛋 香香雞柳條(炸加) 深色蔬菜 洋芋雞湯				起司玉米蛋炒飯 醬燒豬排 肉片炒瓜瓜 南洋咖哩雞丁 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	728大卡	脂肪:	24g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	777大卡	脂肪:	25g	熱量:	728大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g
醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	111g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g
11月23日(一)				11月24日(二)				11月25日(三)				11月26日(四)				11月27日(五)			
白米飯 鐵路老滷雞翅 蔥燒豆腐(豆) 高麗燒肉片 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				五穀飯 紅燒豬肉 芙蓉蒸蛋 彩椒魚塊拌細絲(海炸) 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)				白米飯 鹹酥雞(炸) 筍干滷肉(醃) 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 香鍋米血雞(加) 銀芽肉絲 小魚干丁花生(海)(豆) 深色蔬菜 筍仔肉絲湯				咖哩炒飯 蜜香雞腿 QQ滷蛋 腐皮燉菜(豆) 深色蔬菜 大黃瓜湯			
熱量:	775大卡	脂肪:	23g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	747大卡	脂肪:	23g	熱量:	725大卡	脂肪:	25g
醣類:	117g	蛋白質:	25g	醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	25g	醣類:	98g	蛋白質:	27g
11月30日(一)																			
白米飯 焗烤蝦仁總匯(海) 回鍋肉(豆) 時蔬燴丸(加) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯																			
熱量:	724大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	

11月第一週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月2日 星期一	白米飯	蒸		檸檬雞翅	烤		壽喜豬肉鍋(豆)	煮		小魚干花生(豆海)	炒		淺色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮			醃類: 105g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 753大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.4 2 2.7 0 0
餐數	白米		110	生鮮雞翅		65	生鮮豬肉 高麗菜 生鮮豆皮		20 50 5	豆干 小魚干 油花生		30 1 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	乾香菇 生鮮雞肉 白蘿蔔 生鮮香菇		10 15 10 10				
11月3日 星期二	五穀飯	蒸		紅燒肉滷小豆干(豆)	滷		南瓜滑蛋	炒		BBQ烤翅腿	烤		深色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮			醃類: 103g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 736大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.3 2.3 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		70 40	生鮮豬肉 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔		50 20 20 10	南瓜 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔		20 55 30 10	生鮮翅小腿		40	深色青菜		120	冬瓜 薑片 乾香菇		40 1 5				
11月4日 星期三	白米飯	蒸		香酥魚排(海炸)	炸		XO風味肉醬(海豆)	燒		偽東山蜜滷	滷		淺色蔬菜	川燙		芹香丸片湯(加)	煮			醃類: 103g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 745大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.3 2 2.8 0 0
餐數	白米		110	生鮮魚排	海	65	生鮮豬絞肉 油蔥 蝦皮 烏蛋 豆干		30 10 3 20 10	生鮮香菇 海帶結 玉米塊 紅蘿蔔		30 40 20 10	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		100 10 10	芹菜 貢丸片		1 10				
11月5日 星期四	地瓜飯	蒸		嫩香滷豬排	滷		洋芋雞丁	煮		黃金布丁蒸蛋蛋	蒸		深色蔬菜	川燙		筍仔湯	煮			醃類: 99g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 729大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2 2.5 0 0
餐數	白米 地瓜		90 45	生鮮豬肉		55	生鮮雞腿丁 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥		40 20 10 40	雞蛋		55	深色青菜		120	生鮮筍 紅蘿蔔 乾木耳		10 10 10				
11月6日 星期五	香香芝麻飯	蒸		板烤雞排	烤		筍干扣肉(醃)	滷		蒜香海帶根	炒		深色蔬菜	川燙		味噌蛋花湯	煮			醃類: 108g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 773大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 2 2.2 0 0
餐數	白米 白芝麻(熟)		120 1	生鮮雞排		120	筍干 生鮮豬肉		40 30	海帶根 蒜		70 2	深色青菜		120	味噌 雞蛋		3 55				

11月第二週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月9日 星期一	白米飯	蒸		BBQ醬烤豬排	烤		麻婆豆腐(豆)	煮		蝦仁白菜滷(海豆)	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮		豆漿	醃類:	主食類	5.6
	白米		110	生鮮豬排		65	豆腐 生鮮豬絞肉	豆 10	60	大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豆皮 生鮮蝦仁	50 10 10 5 50	淺色青菜 紅蘿蔔	110 10	玉米 紅蘿蔔 雞蛋 馬鈴薯	10 10 55 5	102g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 2 2.6 0 0				
	餐數																					
11月10日 星期二	五穀飯	蒸		蒜泥醬拌豚肉片	淋		炸香香魚塊(海炸)	炸		鮮炒豆芽	炒		深色蔬菜	川燙		柴香豆腐湯(豆)	煮		豆漿	醃類:	主食類	5.5
	白米 五穀米		70 40	生鮮豬肉 蒜頭 薑絲 洋蔥		50 3 1 30	生鮮水鯊魚肉	海 45	45	豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豬肉絲	30 10 10 10	深色青菜	120	豆腐 柴魚 洋蔥	20 2 20	99g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.2 2.5 0 0				
	餐數																					
11月11日 星期三	白米飯	蒸		香酥雞腿(炸)	炸		肉絲炒海根	炒		QQ滷蛋	滷		淺色蔬菜	川燙		刺瓜湯	煮			醃類:	主食類	5.5
	白米		110	生鮮雞腿		65	生鮮豬肉絲 海帶根		20 60	雞蛋	55	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳	100 10 10	刺瓜 生薑	20 1	99g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 729大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 2 2.8 0 0				
	餐數																					
11月12日 星期四	地瓜飯	蒸		照燒梅花豬里肌	燒		佛蒙特甜味雞丁	煮		蒜香彩繪豆干(豆加)	炒		深色蔬菜	川燙		薑片冬瓜湯	煮			醃類:	主食類	5.5
	白米 地瓜		90 45	生鮮豬排 照燒醬		50 3	生鮮雞腿丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉		30 20 25 3	豆干 黑輪 彩椒 蒜頭	40 10 30 2	深色青菜	120	冬瓜 薑片 乾香菇	20 1 5	103g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 736大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 2 2.5 0 0				
	餐數																					
11月13日 星期五	義大利麵	拌		嫩烤雞排	烤		扁蒲燴炒(海)	炒		肉末炒毛豆(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		蘿蔔肉梗清湯(加)	煮			醃類:	主食類	6.2
	拉麵 生鮮豬絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 玉米		140 20 10 10 5	生鮮雞肉		85	扁蒲 蝦米 紅蘿蔔	海 70 3 5	70	冷凍毛豆仁 生鮮豬絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	20 20 50 10	深色青菜	120	白蘿蔔 肉羹	20 加 20	106g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 757大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.3 2.5 0 0				
	餐數																					

11月第三週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月16日 星期一	白米飯	蒸		燒烤雞腿	烤		拌飯肉醬(豆)	滷		海茸炒菇	炒		淺色蔬菜	川燙		鍋燒鮮豚湯	煮			醃類: 101g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 728大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2.1 2.5 0 0
	白米		110	生鮮雞腿		65	生鮮豬絞肉 豆干 油蔥	豆	20 20 5	海茸 秀珍菇 紅蘿蔔		30 20 10	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	生鮮豬肉片 大白菜 洋蔥 白蘿蔔 柴魚片		5 10 10 10 2				
	餐數																					
11月17日 星期二	五穀飯	蒸		壽喜燒肉片	炒		吮指翅小腿	烤		蒜香花椰菜	炒		深色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 103g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 736大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.5 2.3 0 0
	白米 五穀米		70 40	生鮮豬肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔		50 30 40 10	生鮮翅小腿		40	花椰菜 蒜		50 3	深色青菜		120	豆腐 味噌	豆	20 3				
	餐數																					
11月18日 星期三	白米飯	蒸		無敵卡啦炸雞排(炸)	炸		滴香菇干片(豆)	滷		茄汁豬柳	炒		淺色蔬菜	川燙		黃金玉米雞蓉湯	煮			醃類: 111g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 777大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2 3 0 0
	白米		110	生鮮雞排		65	乾香菇 豆干片	豆	20 40	洋蔥 紅蘿蔔 玉米粒 生鮮豬肉		30 10 10 30	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		100 10 10	玉米 紅蘿蔔 南瓜 生鮮雞絞肉		5 3 5 5				
	餐數																					
11月19日 星期四	地瓜飯	蒸		沙茶魷魚(海)	炒		鮮蔬炒蛋	炒		香香雞柳條(炸加)	炸		深色蔬菜	川燙		洋芋雞湯	煮			醃類: 101g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 728大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.5 2.1 2.4 0 0
	白米 地瓜		90 45	生鮮魷魚 生鮮筍 紅蘿蔔 九層塔 沙茶醬	海	65 20 10 1 3	高麗菜 雞蛋 海苔 柴魚片 芝麻(熟) 生鮮豬絞肉		50 55 1 1 1 5	雞柳條		40	深色青菜		120	生鮮雞腿丁 馬鈴薯 秀珍菇		10 30 10				
	餐數																					
11月20日 星期五	起司玉米蛋炒飯	炒		醬燒豬排	燒		肉片炒瓜瓜	炒		南洋咖哩雞丁	煮		深色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮			醃類: 101g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 737大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.3 2 3 0 0
	白米 起司絲 生鮮豬絞肉 玉米粒 洋蔥 雞蛋		110 10 10 10 30 55	生鮮豬肉		60	生鮮豬肉片 鮮瓜 紅蘿蔔 乾木耳		20 30 10 10	生鮮雞腿丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉		40 30 20 10 3	深色青菜		120	榨菜 生鮮豬肉絲	醃	10 10				
	餐數																					

11月第四週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月23日 星期一	白米飯	蒸		鐵路老滷雞翅	滷		蔥燒豆腐(豆)	煮		高麗燒肉片	炒		淺色蔬菜	川燙		海芽蛋花湯	煮			醃類: 117g 脂肪: 23g 蛋白質: 25g 熱量: 775大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.6 2 2.5 0 0
餐數	白米		110	生鮮雞翅		65	板豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 生鮮豬絞肉	豆 10 10 10	40	高麗菜 生鮮豬肉片 紅蘿蔔	30 10 10		淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	海芽 雞蛋		5 55				
11月24日 星期二	五穀飯	蒸		紅燒豬肉	燒		芙蓉蒸蛋	蒸		彩蝦魚塊炸蝦絲(海苔)	炸		深色蔬菜	川燙		菜頭腐皮湯(豆)	煮			醃類: 102g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.3 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		70 40	生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔		40 20 30	雞蛋		55	黃椒 紅蘿蔔 生鮮水鯊魚塊 洋蔥絲 薑	10 10 45 20 1		深色青菜		120	白蘿蔔 生鮮豆皮		25 5				
11月25日 星期三	白米飯	蒸		鹹酥雞(炸)	炸		筍干滷肉(醃)	滷		關東煮	煮		淺色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 102g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2 2.7 0 0
餐數	白米		110	生鮮雞肉		55	筍干 生鮮豬肉	醃 20	40	玉米 紅蘿蔔 鳥蛋 海帶	20 30 10 50		淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		100 10 10	豆腐 味噌	豆 20 3					
11月26日 星期四	地瓜飯	蒸		香鍋米血雞(加)	炒		銀芽肉絲	炒		小魚干丁花生(海苔)	炒		深色蔬菜	川燙		筍仔肉絲湯	煮			醃類: 110g 脂肪: 23g 蛋白質: 25g 熱量: 747大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2.2 2.2 0 0
餐數	白米 地瓜		90 45	米血 生鮮雞腿丁 杏鮑菇 生薑	加 45 20 1	30 45 20 1	豆芽菜 生鮮豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	40 10 10 10		小魚乾 油花生 豆干	10 10 40		深色青菜		120	生鮮筍 生鮮豬肉絲 紅蘿蔔		10 10 10				
11月27日 星期五	咖哩炒飯	炒		蜜香雞腿	烤		QQ滷蛋	滷		腐皮嫩菜(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		大黃瓜湯	煮			醃類: 98g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 725大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.5 2.2 2.5 0 0
餐數	白米 玉米粒 紅蘿蔔 咖哩粉 生鮮豬絞肉		110 10 5 3 5	生鮮雞腿 蜂蜜		65 2	雞蛋		55	大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豆皮	40 10 10 5		深色青菜		120	大黃瓜 薑		30 1				

11月第五週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月30日星期一	白米飯	蒸		焗烤蝦仁總匯(海)	烤		回鍋肉(豆)	炒		時蔬燴丸(加)	炒		淺色蔬菜	川燙		海芽蛋花湯	煮			醣類: 100g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 724大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.2 2 2.5 0 0
餐數	白米		110	馬鈴薯 生鮮豬絞肉 紅蘿蔔 生鮮蝦仁 起司	海	30 10 10 50 10	生鮮豬肉 高麗菜 豆干 冷凍毛豆仁	豆	10 50 10 5	貢丸片 紅蘿蔔 玉米粒 乾木耳	加	10 10 10 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	海芽 雞蛋		5 55		醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
月																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
月																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
月																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	