



女性教職員

每日 1 2 0 0 卡減重菜單

早餐	無糖堅果優格 1 杯(堅果 1 匙/優格 315 克) 蘿蔔糕( 6x8x1.5 公分*2 塊, 約 100 克) 綠色奇異果 1 顆
午餐	紅豆糙米飯半碗 烤雞腿 1 隻 炒什錦菇(熟 1 碗) 竹筍湯(熟 0.5 碗) 蘋果 1 顆
晚餐	紅藜麥紫米飯半碗 嫩豆腐 ( 市售豆腐約半盒 ) 高麗菜炒瘦肉 (高麗菜熟 1/2 碗、瘦肉熟重 20 克) 炒莧菜(熟 1 碗)

※女性教職員以 3 1 - 5 0 歲每日熱量需求 1 4 5 0 卡輕度工作者為計算基礎

設計份量:

全穀雜糧類 6 份/豆魚蛋肉類 3 份/乳品類 1.5 份/蔬菜類 3 份/水果 2 份 / 油脂  
及堅果類 4 份