



男性教職員

每日 1 5 0 0 卡減重菜單

早餐	鮮奶 1 杯(240cc) 雜糧豬排漢堡 (漢堡 1 個/豬肉排 35 克/生菜番茄片 50 克 /起司片 1 片) 芭樂 1 顆(150 克)
午餐	陽春麵 1 碗(熟麵 120 克) 滷豆干海帶(豆干 35 克/海帶 2 條) 燙小白菜 0.5 碗 茂谷柑 1 顆(150 克去皮)
晚餐	綠豆薏仁飯 1 碗 堅果烤鮭魚 1 片 (鮭魚 100 克/無調味堅果 1 匙) 燙地瓜葉 1 碗

※男性教職員以 3 1 - 5 0 歲每日熱量需求 1 8 0 0 輕度工作者為計算基礎

設計份量:

全穀雜糧類 10 份/豆魚蛋肉類 4 份/乳品類 1.5 份/蔬菜類 3 份/水果類 2 份/油脂
及堅果類 4 份