

1. 鄉村餐

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
叉燒肉片	30	2 片	7	3		55
烤地瓜	120	1 個	4		30	140
玉米塊	110	1 塊	2		15	70
綠花椰鮑魚菇	100	0.7 碗	1	2	5	43
彩椒黃豆芽	100	0.7 碗	1	3	5	52
總計			15	8	55	360

2. 水果餐

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
茶葉蛋	55	1 個	7	5		75
綜合水果	450	4 碗			60	240
總計			7	5	60	315

3. 蔬食養生粥

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
雞絞肉	45	3 湯匙	11	5		83
小薏仁	60	0.5 碗	2		15	70
大紅豆	40	0.4 碗	2		15	70
糙米	50	0.5 碗	2		15	70
什錦蔬菜	200	1.5 碗	2		10	50
總計			19	5	55	343

4. 綠豆薏仁粥

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
綠豆	60	0.5 碗	2		15	70
小薏仁	120	0.8 碗	4		30	140
滷豆乾	50	1.5 片	7	5		75
龍鬚菜	100	0.7 碗	1	2	5	43
玉筍芹菜豆芽	100	0.7 碗	1	3	5	52
總計			15	10	55	380

5.生菜總匯沙拉

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
蛋	55	1 個	7	5		75
馬鈴薯塊	180	1 個	4		30	140
玉米粒	70	2 湯匙	2		15	70
萵苣	100	1.5 碗	1		5	25
美乃滋	8	2 茶匙		5		45
總計			14	10	50	355

6.雞腿雜糧飯

食物名稱	重量 (公克)	份量	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
毛豆雜糧飯	100	0.5 碗	4		30	140
烤棒棒腿	60	1 隻	14	10		150
什錦綠花椰	100	0.7 碗	1	2	5	43
枸杞高麗菜	100	0.7 碗	1	3	5	52
總計			20	15	40	385

(註：重量以熟重、可食量標示)