

歲次己亥年

均衡飲食 健康美味

少鹽

少油

少糖

臺北市南港區健康服務中心 關心您

廣告

2019

中華民國 108 年 歲次己亥年 豬

1 JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2 FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3 MARCH

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

4 APRIL

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 MAY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 JUNE

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7 JULY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10 OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

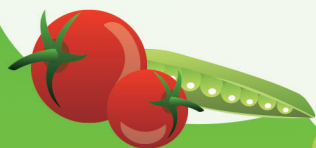
12 DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



均衡飲食

- * 均衡飲食，食物多樣化
- * 三餐正常，餐餐規律
- * 隨時補充水分，每天攝取6-8杯水或飲品（每杯240c.c.）



蔬菜類
3-5份



水果類
2-4份



全穀雜糧類
1.5-4碗



豆魚
蛋肉類
3-8份

乳品類 1.5-2杯
(一杯240毫升)

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份



2018.12

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1

JANUARY

2019.2

S	M	T	W	T	F	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 廿六	2 廿七	3 十八	4 廿八	5 小寒
6 十二月大	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
20 大寒	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六		

高纖五目拌飯

營養師小叮嚀

全穀雜糧含有豐富維生素B群及膳食纖維，搭配高纖低熱量的蒟蒻及彩色蔬菜。

食 材

米	160 克	蒟蒻	40 克
小薏仁	40 克	四季豆	40 克
鮮香菇	40 克	甜椒	40 克

調 味 料

橄欖油	20 克	鹽	少許
胡椒	少許		

熱 量	份 量	
320 大卡	全穀雜糧類	2.5 份
	豆魚蛋肉類	1 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	1 份
	水果類	0 份
	油脂與堅果種子類	1 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作法

1. 米及小薏仁洗淨加水預先浸泡
2. 將四季豆、甜椒及蒟蒻切絲川燙備用，鮮香菇切絲
3. 以橄欖油將鮮香菇炒香後，放入燙過的蒟蒻以胡椒及鹽調味，並放入米中入電鍋煮熟
4. 將川燙好的蔬菜及少許胡椒拌入煮好的飯中

2019.1

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2

FEBRUARY

2019.3

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 廿七	2 廿八
3 廿九	4 三十 立春	5 正月大	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五
10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二
17 十三	18 十四	19 雨水	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九
24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四		

鮮瓜鑲蔬球

營養師小叮嚀

黃瓜又名胡瓜，表皮有疣狀的刺，又稱刺瓜，口感清脆、含糖量低，是低熱量又高纖的高飽足感蔬菜。

食 材

大黃瓜	600 克	鮮香菇	30 克
板豆腐	100 克	乾蝦米	40 克
金針菇	30 克	紅蘿蔔	30 克
芹菜	30 克	蛋	1 顆

調 味 料

麵粉	20 克	香油	20 克
醬油	少許	薑	15 克
白胡椒粉	少許		

熱 量	份 量	
180 大卡	全穀雜糧類	0.5 份
	豆魚蛋肉類	1 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	1.5 份
	水果類	0 份
	油脂與堅果種子類	1 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作 法

1. 大黃瓜削皮洗淨後切段，將籽挖空，放入水中川燙後備用
2. 板豆腐、金針菇、鮮香菇、乾蝦米、紅蘿蔔、芹菜及薑切末，混合麵粉、醬油、白胡椒粉及香油拌勻
3. 將內餡鑲入大黃瓜中，以蒸籠蒸 20 分鐘

2019.2

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3

MARCH

2019.4

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 廿五	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 驚蟄	7 二月小	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 春分	22 十六	23 十七
24 十八 31 廿五	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四

冬瓜清補涼排骨湯

營養師小叮嚀

蓮子是荷花的種子，含豐富鈣，具安神抗衰老功用。

食 材

肋小排 200 克 冬瓜 200 克

調 味 料

鹽 少許

清補涼

淮山 15 克 蓮子 12 克

玉竹 15 克 百合 12 克

芡實 15 克 枸杞 5 克

薏仁 20 克 蜜棗 少許

熱 量

份 量

130 大卡	全穀雜糧類	0.5 份
	豆魚蛋肉類	1 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	0.5 份
	水果類	0 份
	油脂與堅果種子類	0 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



4
月份

作 法

1. 冬瓜去皮切大塊、肋小排洗淨、清補涼材料洗淨後浸泡 10 分鐘備用
2. 3500ml 水與所有材料，大火滾後轉文火煲 2 小時
3. 加入枸杞及少許鹽調味

2019.3

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

4

APRIL

2019.5

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 兒童節	5 三月大 清明	6 初二
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 穀雨
21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六				

鮮筍五行炊飯

營養師小叮嚀

竹筍切開後，中間的白色粉末是酪胺酸，有助穩定情緒和紓解壓力。

食 材

米	160 克	毛豆	200 克
糙米	80 克	鴻喜菇	150 克
綠竹筍	200 克	紅蘿蔔	80 克

調 味 料

蒜頭	少許	蠔油	少許
----	----	----	----

熱 量	份 量	
343 大卡	全穀雜糧類	3 份
	豆魚蛋肉類	1 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	1 份
	水果類	0 份
	油脂與堅果種子類	1 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作法

1. 綠竹筍、鴻喜菇、紅蘿蔔洗淨後，切絲備用
2. 蒜頭爆香後，拌炒綠竹筍、鴻喜菇、紅蘿蔔及毛豆
3. 將炒料連同米及糙米放入電鍋中加入少許蠔油，蒸熟後拌勻

2019.4

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5
MAY

2019.6

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十
5 四月小	6 立夏	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七
12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四
19 十五	20 十六	21 小满	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一
26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七	

我的健康餐盤



每天早晚一杯奶

乳品類

每天 1.5-2 杯
(1 杯 240 毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



堅果種子一茶匙

堅果種子類

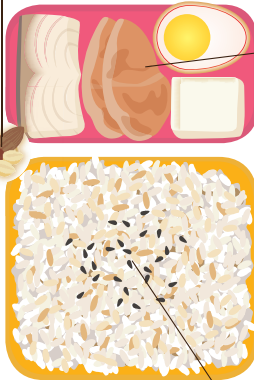
每天 1 份堅果種子 (1 份 = 1 湯匙 = 3 茶匙)
1 份約杏仁果 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且 1/3 選深色



豆魚蛋肉
一掌心

豆魚蛋肉類

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少 1/3 為未精製
全穀雜糧之主食

2019.5

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6
JUNE

2019.7

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 廿八
2 廿九	3 五月大	4 初二	5 初三	6 芒種	7 初五 端午節	8 初六
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 夏至	22 二十
23 廿一 30 廿八	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七

香煎桂花蓮藕餅

營養師小叮嚀

蓮藕歸於全穀雜糧主食類，纖維素含量不輸給蔬菜類，兼具碳水化合物及膳食纖維，對追求健康者，食用蓮藕取代一般主食是很好的選擇。

食 材

蓮藕	320 克	馬蹄（荸薺）	85 克
絞肉	150 克		

調 味 料

玉米粉	20 克	桂花醬	10 克
香菜	少許	胡椒粉	少許
蔥花	少許	醬油	少許
鹽	少許	橄欖油	少許

熱 量	份 量	
160 大卡	全穀雜糧類	1 份
	豆魚蛋肉類	0.5 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	0.3 份
	水果類	0 份
	油脂與堅果種子類	1 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作法

1. 絞肉與桂花醬、胡椒粉、玉米粉、少許醬油及鹽混均勻，醃製 30 分鐘
2. 蓮藕及馬蹄洗淨後去皮切碎粒
3. 將醃製絞肉與蓮藕碎粒、馬蹄碎粒、香菜、蔥花拌勻，搓成圓球
4. 燒熱橄欖油，將圓球放平底鍋中壓成餅狀，小火煎至兩面金黃

2019.6

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

7
JULY

2019.8

S	M	T	W	T	F	S
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 廿九	2 三十	3 六月小	4 初二	5 初三	6 初四
7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 二十	23 大暑	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九			

百香芒果鮮奶酪

營養師小叮嚀

利用純鮮奶製作奶酪補鈣更健康，搭配富含膳食纖維及維生素 A 的芒果，是健康的夏季甜點。

食 材

吉利丁片	2 片	鮮奶	480ml
------	-----	----	-------

芒果	1 顆	百香果	2 顆
----	-----	-----	-----

調 味 料

細砂糖	15 克	檸檬汁	30ml
-----	------	-----	------

熱 量

份 量

150 大卡

全穀雜糧類	0 份
豆魚蛋肉類	0 份
乳品類	1 份
蔬菜類	0 份
水果類	1 份
油脂與堅果種子類	0 份
糖	4 克

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作法

1. 半顆芒果以果汁機打成泥，加入百香果汁及細砂糖以小火煮到砂糖融化，最後加入檸檬汁備用
2. 半顆芒果切小丁，吉利丁片用少許水泡軟備用
3. 將鮮奶以小火煮到鍋邊微起泡，再加入吉利丁片充分拌勻成奶酪
4. 奶酪倒入容器中，放入冰箱凝固後，淋上百香芒果醬及芒果丁

2019.7

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8

AUGUST

2019.9

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 七月小	2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 立秋	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 處暑	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 八月大	31 初二

銀耳冬瓜露

營養師小叮嚀

白木耳是種「食用菌」，泡開軟Q質地充滿植物性膠質含蛋白質、膳食纖維、多種胺基酸、維生素與礦物質且熱量低。

食 材

白木耳	10 克	枸杞	少許
蓮子	40 克	冬瓜糖塊	32 克
紅棗	8 粒		

熱 量	份 量	
77 大卡	全穀雜糧類	0.5 份
	豆魚蛋肉類	0 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	1 份
	水果類	0.2 份
	油脂與堅果種子類	0 份
	糖	8 克

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作 法

1. 白木耳去蒂頭後泡軟剪成小塊備用
2. 以 3000ml 水煮冬瓜糖塊，糖塊融後可加水調整甜度
3. 加入白木耳、蓮子、紅棗及枸杞加水以小火燉煮 30 分鐘

2019.8

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9
SEPTEMBER

2019.10

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 初九
8 白露	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四	13 十五 中秋節	14 十六
15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三
22 廿四	23 秋分	24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十
29 九月小	30 初二					

雪梨四喜

營養師小叮嚀

雪梨富含微量元素，具潤肺、消痰、止咳、清心作用。

食 材

雪梨	400 克	紅蘿蔔	120 克
豆包	120 克	芹菜	160 克
黑木耳	120 克		

調 味 料

鹽	少許	玉米粉	少許
---	----	-----	----

熱 量	份 量	
160 大卡	全穀雜糧類	0 份
	豆魚蛋肉類	1 份
	乳品類	0 份
	蔬菜類	1 份
	水果類	0.5 份
	油脂與堅果種子類	1 份

註：食譜及營養標示為 4 人份。



作法

1. 黑木耳、芹菜、雪梨、紅蘿蔔去皮切絲備用
2. 豆包兩面煎黃切絲備用
3. 將備料下鍋炒熱，最後加入雪梨同炒片刻，加入少許鹽及玉米粉勾芡

2019.9

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10

OCTOBER

2019.11

S	M	T	W	T	F	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七
6 初八	7 初九	8 寒露	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四
13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 二十	18 二十	19 廿一
20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 霜降	25 廿七	26 廿八
27 廿九	28 十月小	29 初二	30 初三	31 初四		

元氣蔬果罐

營養師小叮嚀

掌握「我的餐盤」概念運用到元氣蔬菜罐中，就能在一餐中均衡攝取 6 大類食物。

食 材

螺旋麵	100 克	美生菜	適量
小番茄	數粒	起司	2 片
綠花椰	半顆	堅果	少許
甜椒	200 克	葡萄乾	少許
雞胸肉	100 克		

調 味 料

油醋醬	適量	義式綜合香料	少許
橄欖油	少許	鹽	少許

熱 量	份 量	
625 大卡	全穀雜糧類	2 份
	豆魚蛋肉類	2.5 份
	乳品類	1 份
	蔬菜類	1 份
	水果類	1 份
	油脂與堅果種子類	2.5 份

註：食譜及營養標示為 1 人份 (1 罐)。



作法

1. 螺旋麵燙熟 (水滾後煮約 8 至 10 分鐘)，拌少許橄欖油後放涼
2. 雞胸肉以鹽、義式綜合香料醃片刻，燙熟剝絲
3. 小番茄洗淨後對切、起司片切絲備用
4. 綠花椰及甜椒洗淨後切段，水滾燙 1 分鐘，撈起冷卻；生菜洗淨，切粗條 (約 1 公分寬)
5. 裝填沙拉罐，自下而上依序放入油醋醬、螺旋麵、小番茄、綠花椰、甜椒、雞肉、美生菜、起司、堅果、葡萄乾

2019.10

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11

NOVEMBER

2019.12

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 初五	2 初六
3 初七	4 初八	5 初九	6 初十	7 十一	8 立冬	9 十三
10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 二十
17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 小雪	23 廿七
24 廿八	25 廿九	26 十一月大	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五

- ✓ 身體活動可以從零碎時間做起，如等公車、工作、休閒活動及做家事等。
- ✓ 以最簡單、不受時間、空間限制的身體活動開始，再找出適合的生活習慣跟有興趣的活動，漸進的增加時間、強度及次數。

身體不活動

坐著工作
看電視、閱讀



「久坐」對身體有增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候群的風險喔！

輕度身體活動

散步、提輕物走路



不會提升心跳率，
所以不列入身體活動量喔！

中等費力身體活動

打太極拳
健（快）走
游泳、騎腳踏車



持續 10 分鐘以上，
身體有點累、呼吸
及心跳比平常快、
會流汗。

要促進健康，活動
強度要達到此標準
喔！

費力身體活動

有氧舞蹈
快速的跑步
競賽性活動



持續 10 分鐘以上，
感覺很累、無法輕
鬆說話，呼吸及心
跳比平常快很多、
流很多汗。



資料來源：臺北市政府衛生局

2019.11

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12

DECEMBER

2020.1

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 大雪
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六
22 冬至	23 廿八	24 廿九	25 三十	26 十二月大	27 初二	28 初三
29 初四	30 初五	31 初六				