

日期	星期	早點		午餐					午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)		
				主食	副食		湯	水果										
03/01	三	馬拉糕	鮮奶	特餐	家鄉油飯		萵青菜	榨菜肉絲湯	水果	椰香西米露	838	5.4	3.1	1.2	2.1	0.5	0.5	
03/02	四	麵線羹		白飯	鹽酥雞		萵青菜	冬瓜排骨湯	水果	台式鹹粥	775	5.5	2.9	1.5	2.3	0.5		
03/03	五	青菜餛飩湯		白飯	茄汁豬柳	玉米蒸蛋	萵青菜	南瓜濃湯	水果	葡萄吐司	鮮奶	767	5.6	2.1	1.1	1.8	0.5	0.5
03/06	一	豆沙包	鮮奶	白飯	花瓜肉燥	蛋酥高麗菜	萵青菜	美味鮮菇湯	水果	什錦湯麵	787	5.2	2.4	1.5	2.2	0.5	0.5	
03/07	二	關東煮(棒)		白飯	糖醋肉		萵青菜	薑絲海芽湯	水果	紫米芋圓湯	667	5.3	1.9	1.6	1.9	0.5		
03/08	三	絲瓜冬粉湯		特餐	干丁炸醬麵		萵青菜	大醬湯	水果	蒸餃	冬瓜茶	624	4.9	2.2	1.0	2.0	0.5	
03/09	四	小米鹹粥		白飯	麥克雞塊		萵青菜	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕湯	724	5.4	2.3	1.4	2.4	0.5		
03/10	五	蕃茄雞蛋拉麵		白飯	鐵板雞柳	紅蘿蔔炒蛋	萵青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	無餡小餐包	鮮奶	778	5.6	2.2	1.0	2.1	0.5	0.5
03/13	一	肉包	鮮奶	白飯	味噌燒肉	酥炸薯條	萵青菜	日式蛋花湯	水果	肉燥湯麵	746	5.4	1.8	1.5	2.0	0.5	0.5	
03/14	二	皮蛋瘦肉粥		白飯	薑汁豬肉		萵青菜	青菜豆腐湯	水果	鳳梨粉圓湯	695	5.5	1.9	1.4	2.2	0.5		
03/15	三	芙蓉湯餃		特餐	古早味炒米粉		萵青菜	黃瓜魚丸湯	水果	玉米片	鮮奶	750	5.0	2.1	1.8	2.0	0.5	0.5
03/16	四	燒賣	桂圓茶	白飯	洋芋肉末		萵青菜	海結大骨湯	水果	鮮蔬米苔目	669	5.1	2.2	1.2	1.9	0.5		
03/17	五	和風湯麵		白飯	照燒雞柳	蜜汁小豆干	萵青菜	雙色蘿蔔湯	水果	銀絲卷	枸杞茶	662	5.4	1.8	1.1	2.0	0.5	
03/20	一	蔥花卷	鮮奶	白飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	萵青菜	金羊肉絲湯	水果	米粉羹	735	5.2	1.8	1.5	2.1	0.5	0.5	
03/21	二	吻魚粥		白飯	紅燒肉		萵青菜	酸辣湯	水果	綠豆湯	737	5.4	2.8	1.5	1.9	0.5		
03/22	三	麵線雞湯		特餐	廣東粥		萵青菜	*滷味	水果	奶皇包	麥茶	680	5.1	2.3	1.3	2.0	0.5	
03/23	四	清粥	小菜	白飯	海根肉絲		萵青菜	玉米大骨湯	水果	洋芋通心粉	695	5.6	1.8	1.4	2.3	0.5		
03/24	五	味噌湯麵		白飯	香菇肉燥	芙蓉蒸蛋	萵青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	甜心卷	紅棗茶	682	5.5	2.1	1.0	1.8	0.5	
03/25	六	什錦鹹粥		白飯	沙茶雞柳		萵青菜	肉骨茶湯	水果	杯子蛋糕	鮮奶	765	5.6	1.8	1.6	2.0	0.5	0.5
03/27	一	芝麻包	鮮奶	白飯	玉米蒸肉		萵青菜	結頭菜大骨湯	水果	鮮菇冬粉煲	819	5.2	2.9	1.5	2.1	0.5	0.5	
03/28	二	鍋燒意麵		白飯	洋蔥肉絲	日式關東煮	萵青菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯	736	5.4	2.6	1.5	2.1	0.5		
03/29	三	雞茸玉米粥		特餐	義式肉醬螺旋麵		萵青菜	羅宋湯	水果	芋饅頭	決明子茶	694	5.1	2.3	1.3	2.3	0.5	
03/30	四	蛋汁雞絲麵		白飯	豬肉壽喜燒		萵青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	蔥抓餅	麥茶	659	5.3	1.8	1.5	1.9	0.5	
03/31	五	黑糖小饅頭	紅棗茶	白飯	三杯雞丁	玉米炒蛋	萵青菜	味噌湯	水果	玉米片	鮮奶	814	5.6	2.8	1.1	2.1	0.5	0.5

認識黃豆(大豆)

營養小知識-優質蛋白質聰明選

<p>關於豆豆小時候</p> <p>黃豆 vs. 黑豆 vs. 毛豆 你知道黃豆、黑豆小時候是毛豆嗎?</p> <p>黃豆 成熟大豆 黑豆 成熟大豆 毛豆 未成熟大豆</p> <p>維生素E 必需脂肪酸 蛋白質 比例最高</p> <p>Learn 好食課 Eating</p>	<p>豆豆加工日記</p> <p>豆子的加工日記</p> <p>清洗 打碎 過濾 充分加熱</p> <p>豆腐 豆漿 豆乾 豆干 豆漿球 豆漿肉 豆漿丸 豆漿肉 豆漿丸 豆漿肉</p>	<p>黃豆的六大益處</p> <p>絕佳蛋白質來源! 營養師推大豆6大益處</p> <p>增肌減脂, 預防肌少症 素食者必備 植物性蛋白 遠離三高, 預防失智 強健骨骼, 預防骨鬆 孕婦、哺乳增加體力、免疫力 平衡賀爾蒙好心情</p> <p>【國產黃豆】</p>
--	--	---