

日期	星期	早點	主食						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	五	豆沙包/鮮奶	白飯	紅燒肉	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	馬鈴薯湯	水果	小米鹹粥	783	5.8	1.6	1.4	1.9	1.0	0.5
03/04	一	奶黃包/鮮奶	白飯	香菇肉燥	干片肉絲	葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	什錦湯麵	838	5.2	2.9	1.2	2.0	1.0	0.5
03/05	二	麵線羹	糙米飯	蜜汁滷肉	葷青菜		金茸肉絲湯	水果	紅豆QQ湯	685	5.0	1.8	1.7	2.1	1.0	0.0
03/06	三	蒸餃/冬瓜茶	特餐	和風炒烏龍	葷青菜		味噌湯	水果	絲瓜冬粉湯	715	5.4	1.9	1.3	2.2	1.0	0.0
03/07	四	什錦鹹粥	五穀飯	玉米絞肉	葷青菜		美味鮮菇湯	水果	蘿蔔糕湯	712	5.6	1.8	1.3	2.0	1.0	0.0
03/08	五	芋饅頭/鮮奶	白飯	三杯雞柳	蟹絲蒸蛋	葷青菜	關東煮湯	水果	蕃茄雞蛋湯麵	763	5.8	1.5	1.1	1.8	1.0	0.5
03/11	一	肉包/鮮奶	白飯	蒸瓜仔肉	葷青菜		海結排骨湯	水果	和風湯麵	759	5.2	1.7	1.9	1.9	1.0	0.5
03/12	二	雞茸玉米粥	糙米飯	杏鮑菇燒肉	洋蔥炒蛋	葷青菜	白玉雞湯	水果	粉圓甜湯	800	5.6	2.8	1.2	2.3	1.0	0.0
03/13	三	玉米片/鮮奶	特餐	古早味炒米粉	葷青菜		美味魚丸湯	水果	芙蓉湯餃	776	4.8	2.6	1.1	1.8	1.0	0.5
03/14	四	小餐包/桂圓茶	五穀飯	炸翅小腿	葷青菜		日式蛋花湯	水果	鮮蔬米苔目湯	724	5.8	1.6	1.3	2.3	1.0	0.0
03/15	五	銀絲卷/枸杞茶	白飯	馬鈴薯燉肉	番茄豆腐	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	肉燥湯麵	723	5.7	1.9	1.2	2.0	1.0	0.0
03/18	一	黑糖馬拉糕/鮮奶	白飯	黑胡椒肉絲	葷青菜		海芽蛋花湯	水果	米粉羹	739	5.2	1.6	1.3	1.9	1.0	0.5
03/19	二	吻魚粥	糙米飯	五香肉燥	葷青菜	黃金薯條	玉米大骨湯	水果	綠豆湯	735	5.7	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0
03/20	三	珍珠丸子x2/決明子茶	特餐/大醬湯	肉絲蛋炒飯	葷青菜			水果	麵線雞湯	748	5.8	1.9	1.4	2.2	1.0	0.0
03/21	四	清粥/肉鬆/麵筋	五穀飯	鹹酥雞	葷青菜		結頭菜排骨湯	水果	洋芋通心粉湯	810	5.4	2.9	1.3	2.4	1.0	0.1
03/22	五	甜心捲/鮮奶	白飯	油豆腐燒豬肉	醬油蒸蛋	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	味噌湯麵	766	5.8	1.5	1.2	1.8	1.0	0.5
03/25	一	芝麻包/鮮奶	白飯	宮保雞丁	滷油豆腐	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	鮮菇冬粉煲	762	5.2	1.8	1.6	2.0	1.0	0.5
03/26	二	鍋燒意麵	糙米飯	咖哩豬柳	葷青菜		黃瓜蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯	726	5.4	2.0	1.8	2.1	1.0	0.0
03/27	三	蔥花捲/紅棗茶	特餐	奶香肉醬螺旋麵	葷青菜		玉米濃湯	水果	皮蛋瘦肉粥	782	5.6	2.5	1.2	2.2	1.0	0.1
03/28	四	杯子蛋糕/麥茶	五穀飯	麥克雞塊x2	葷青菜		酸辣湯	水果	蛋汁雞絲麵	766	5.5	2.2	2.0	2.3	1.0	0.0
03/29	五	黑糖小饅頭/鮮奶	白飯	糖醋肉	玉米炒蛋	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	什錦粿仔湯	792	5.6	1.9	1.1	2.1	1.0	0.5

營養小知識-關於營養冷知識;你清楚嗎?

**營養冷知識#17** 營養師 (呂佩芬)

**鷹嘴豆是澱粉不是蛋白質**

我也當蛋白質類...  
你的蛋白質比例太低了。

花豆 紅豆 綠豆 蠶豆 豌豆 全穀雜糧類  
黃豆 毛豆 黑豆 豆魚蛋肉類

**營養冷知識#5** 營養師 (呂佩芬)

**甜椒、青椒、辣椒 其實是同一種作物唷!**

IG:抄確營養學

我是蔬菜類~  
我是水果類~

番椒類家族裡  
會辣的是辣椒，  
未成熟的是青椒，成熟後不辣的是甜椒

**營養冷知識#3** 營養師 (呂佩芬)

**玉米筍是玉米小時候，但營養價值截然不同!**

IG:抄確營養學

我是蔬菜類  
我是全穀雜糧類

大豆家族裡  
毛豆是八分熟的大豆  
黃豆與黑豆只是種皮顏色不一樣