

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								
3/1	二	味噌湯麵		白飯	京都排骨	青菜	海結大骨湯	水果	椰香西米露	672	5.5	1.8	1.3	2.0	0.5
3/2	三	芋饅頭	牛奶	特餐	干丁炸醬麵	青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	台式鹹粥	865	5.6	3.1	1.3	2.3	0.5
3/3	四	珍珠丸	紅棗茶	白飯	東坡豆腐	青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	青菜餛飩湯	733	5.2	2.9	1.5	1.8	0.5
3/4	五	黑糖饅頭	牛奶	白飯	杏鮑菇燒肉	青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	蕃茄雞蛋拉麵	742	5.3	2.1	1.1	1.8	0.5
3/7	一	豆沙包	牛奶	白飯	花瓜肉燥	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	什錦湯麵	780	5.2	2.4	1.4	2.1	0.5
3/8	二	關東煮		白飯	麥克雞塊	青菜	日式蛋花湯	水果	綠豆粉圓湯	650	4.8	1.9	1.8	2.2	0.5
3/9	三	蒸餃	冬瓜茶	特餐	家鄉油飯	青菜	味噌湯	水果	蘿蔔糕湯	624	5.4	2.2	1.2	2.1	0.5
3/10	四	小米鹹粥		白飯	茄汁雞柳	青菜	金草蛋花湯	水果	絲瓜冬粉湯	693	5.2	2.3	1.5	1.9	0.5
3/11	五	白吐司	牛奶	白飯	馬鈴薯燉肉	青菜	青菜蛋花湯	水果	麵線羹	757	5.3	2.2	1.2	2.0	0.5
3/14	一	金蛋酥	麥茶	白飯	彩繪雞柳	青菜	冬瓜大骨湯	水果	肉燥湯麵	670	5.5	1.8	1.3	1.9	0.5
3/15	二	皮蛋瘦肉粥		白飯	京醬肉絲	青菜	結頭菜湯	水果	紅豆QQ湯	703	5.4	1.9	1.8	2.3	0.5
3/16	三	玉米片	鮮奶	特餐	古早味炒米粉	青菜	黃瓜魚丸湯	水果	芙蓉湯餃	784	5.5	2.1	1.8	2.0	0.5
3/17	四	鮮蔬米苔目		白飯	薑汁豬肉	青菜	肉骨茶湯	水果	燒賣   桂圓茶	720	5.6	2.2	1.6	2.1	0.5
3/18	五	甜心卷	牛奶	白飯	鐵板雞柳	青菜	白菜肉絲湯	水果	和風湯麵	740	5.6	1.8	1.1	1.8	0.5
3/21	一	馬拉糕	決明子茶	白飯	打拋豬	青菜	薑絲海芽湯	水果	吻魚粥	752	5.5	2.8	1.6	2.0	0.5
3/22	二	紅燒湯麵		白飯	醬爆雞丁	青菜	酸辣湯	水果	紫米芋圓湯	703	5.3	2.3	1.5	2.1	0.5
3/23	三	芋泥包	牛奶	特餐	廣東粥	黑胡椒肉片	青菜	水果	麵線雞湯	727	5.2	1.8	1.6	1.8	0.5
3/24	四	米粉羹		白飯	清蒸叻仔魚	青菜	玉米大骨湯	水果	洋芋通心粉	712	5.5	2.1	1.4	2.3	0.5
3/25	五	蔥花卷	牛奶	白飯	鮑菇燒雞	青菜	木須豆腐湯	水果	什錦鹹粥	738	5.4	1.8	1.1	2.0	0.5
3/28	一	銀絲卷	牛奶	白飯	蔬菜咖哩	青菜	赤肉湯	水果	鮮菇冬粉煲	832	5.5	2.9	1.4	1.9	0.5
3/29	二	鍋燒湯麵		白飯	蘿蔔燒肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯	694	4.8	2.6	1.7	2.0	0.5
3/30	三	杯子蛋糕	牛奶	特餐	義式肉醬筆尖麵	青菜	玉米濃湯	水果	雞茸玉米粥	707	5.1	1.8	1.3	2.1	0.5
3/31	四	蛋汁雞絲麵		白飯	鹹酥雞	青菜	美味鮮菇湯	水果	小饅頭   阿華田	765	5.4	2.8	1.7	2.3	0.5

「鹽」多必失

營養小知識 - 減少多鹽高鈉飲食

愛吃高鹹重口味對身體影響	下列避免攝取隱藏高鈉食物	減少加工食品，多攝取天然食物
<p>高血壓 心血管疾病 腎臟負擔 骨質疏鬆症 體重上升 易水腫</p>	<p>每天攝取量不宜超過 2400 毫克(6公克)</p>	<p>選擇全穀 天天5+5蔬果 選擇低脂乳 紅肉改白肉 吃堅果用好油</p>
資料來源：sssamcorn肌力飲食教室	資料來源：Heho健康-隱藏高鈉食物	資料來源：薯條安營養生活