

日期	星期	主食	副食			湯	水果	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)	鈣含量 (毫克)
3/2	二	白飯	鳳梨咕咾肉	銀芽肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	766	5.5	2.5	2.2	2.4	0.5	182	
3/3	三	特餐	肉絲炒飯	回鍋肉	青菜	蘿蔔排骨湯		737	5.5	2.5	2.1	2.5		241	
3/4	四	白飯	炸雞翅	海根肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	815	6.1	2.5	1.9	2.8	0.5	155	
3/5	五	白飯	紹子豆腐	鮮菇炒蛋	瓜瓞綿綿	椰香西米露	鮮奶	851	6.3	2.5	1.5	2.4	0.5	385	
3/8	一	白飯	打拋豬	蔥爆干片	青菜	營養蔬菜湯	鮮奶	900	5.8	3.5	1.7	2.5	0.5	473	
3/9	二	白飯	紅糟魚球	黃瓜鮮燴	青菜	玉米大骨湯	水果	830	6.0	2.7	2.0	2.8	0.5	80.3	
3/10	三	特餐	米粉羹	照燒雞	青菜	豆沙包		712	5.3	2.5	1.6	2.5		108	
3/11	四	白飯	香滷豬排	珍珠三色	青菜	酸辣湯	水果	808	6.2	2.7	1.5	2.4	0.5	129	
3/12	五	白飯	鍋燒滷味	芙蓉蒸蛋	絲瓜麵線	地瓜粉圓湯		839	7.3	2.5	1.5	2.3		164	
3/15	一	白飯	黑胡椒豬柳	蛋酥高麗菜	青菜	香菇雞湯	鮮奶	861	5.5	3.0	2.3	2.6	0.5	128	
3/16	二	白飯	鯖魚排	豬肉咖哩	青菜	味噌湯	水果	887	6.5	3.0	1.9	2.9	0.5	216	
3/17	三	特餐	廣東炒麵	芋頭燒雞	青菜	魚丸湯		775	5.5	3.1	1.7	2.6		141	
3/18	四	白飯	無錫排骨	義式洋芋	青菜	海結大骨湯	水果	825	6.3	2.6	1.8	2.5	0.5	97.9	
3/19	五	白飯	香菇麵筋	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	燒仙草		810	6.3	3.0	1.5	2.4		141	
3/22	一	白飯	沙茶肉片	彩繪黃金魚蛋	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	833	5.8	2.5	2.0	2.6	0.5	155	
3/23	二	白飯	鹽酥雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	金茸肉絲湯	水果	851	5.5	3.5	1.8	2.9	0.5	121	
3/24	三	特餐	台式鹹粥	杏鮑菇燒肉	青菜	肉包		787	6.1	2.6	2.1	2.5		122	
3/25	四	白飯	蒜香蒸魚	京醬肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	793	5.5	2.8	2.3	2.4	0.5	89.1	
3/26	五	白飯	三杯麵腸	玉米蒸蛋	雲耳高麗菜	紅豆薏仁湯		817	6.8	2.7	1.5	2.4		92.4	
3/29	一	白飯	香菇肉燥	鮮菇綠花椰	青菜	日式蛋花湯	鮮奶	848	5.9	2.7	2.0	2.5	0.5	97.9	
3/30	二	白飯	滷雞腿	炸雙味	青菜	赤肉湯	水果	916	6.6	3.4	1.5	2.9	0.5	94.6	
3/31	三	特餐	干丁炸醬麵	蒲燒鯛	青菜	肉骨茶湯		740	5.1	2.9	1.8	2.6		297	

營養小知識-「認識食物六大類」

主食篇-全穀雜糧類

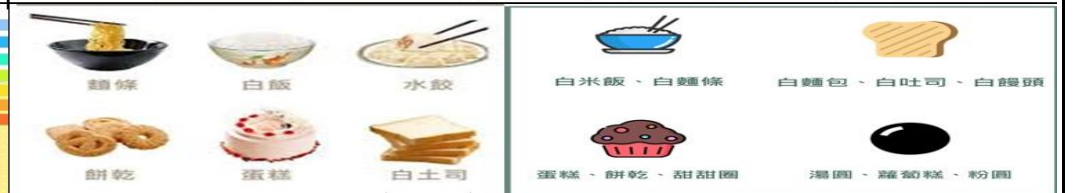
主食選擇優質全穀雜糧類，每天飲食好活力



資料來源：董事基金會-食品營養特區-全穀雜糧類



避免選擇下列精緻澱粉作為主食，減少肥胖及疾病發生



資料來源：全穀雜糧啟動能源食物