

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	鳳梨木耳素雞	五彩干絲	青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	766	5.5	2.3	2.5	2.6	0.5	595	
3/3	三	特餐	什錦炒飯	回鍋干片	青菜	時蔬	雙色蘿蔔湯		721	5.5	2.0	2.6	2.7		503	
3/4	四	白飯	椒鹽豆腸	雪蓮子麵筋	青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	901	6.3	3.4	1.7	3	0.5	132	
3/5	五	白飯	紹子豆腐	鮮菇炒蛋	瓜瓞綿綿	時蔬	椰香西米露	鮮奶	845	6.3	2.2	1.7	2.6	0.5	430	
3/8	一	白飯	打拋麵腸	綠花椰干片	青菜	時蔬	營養蔬菜湯	鮮奶	838	5.8	2.3	2.7	2.7	0.5	620	
3/9	二	白飯	紅糟素魚	黃瓜鮮燴	青菜	時蔬	玉米節湯	水果	796	6.0	2.0	2.4	3	0.5	125	
3/10	三	特餐	米粉羹	素香雞排	青菜	時蔬	豆沙包		703	5.4	2.0	2.0	2.8		137	
3/11	四	白飯	五香豆包	珍珠三色	青菜	時蔬	酸辣湯	水果	796	6.2	2.3	1.8	2.6	0.5	198	
3/12	五	白飯	鍋燒滷味	芙蓉蒸蛋	絲瓜麵線	時蔬	地瓜粉圓湯		761	6.4	2.0	2.1	2.5		233	
3/15	一	白飯	黑胡椒素雞丁	蛋酥高麗菜	青菜	時蔬	牛蒡素羊湯	鮮奶	815	5.5	2.0	3.2	2.8	0.5	373	
3/16	二	白飯	毛豆雙丁	咖哩百頁	青菜	時蔬	味噌湯	水果	829	5.5	3.0	2.1	3	0.5	580	
3/17	三	特餐	廣東炒麵	芋香凍豆腐	青菜	時蔬	養生山藥湯		707	5.3	2.0	2.4	2.8		283	
3/18	四	白飯	煙燻素茶鵝	義式洋芋	青菜	時蔬	薑絲海結湯	水果	794	6.2	2.1	2.0	2.7	0.5	153	
3/19	五	白飯	香菇麵筋	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	時蔬	燒仙草		810	6.3	2.7	1.9	2.6		187	
3/22	一	白飯	沙茶油豆腐	彩繪甜條	青菜	時蔬	海芽蛋花湯	鮮奶	833	5.8	2.2	2.4	2.8	0.5	520	
3/23	二	白飯	老皮嫩肉	毛豆炒蛋	青菜	時蔬	金茸蔬菜湯	水果	800	5.5	2.6	2.3	3	0.5	312	
3/24	三	特餐	台式鹹粥	蜜汁小豆干	青菜	時蔬	素菜包		744	5.5	2.3	2.6	2.7		574	
3/25	四	白飯	京醬豆包	清蒸素魚	青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	781	5.5	2.5	2.3	2.6	0.5	148	
3/26	五	白飯	三杯麵腸	玉米蒸蛋	雲耳高麗菜	時蔬	紅豆薏仁湯		817	6.8	2.4	1.7	2.6		138	
3/29	一	白飯	香菇麵圈	珍菇綠花椰	青菜	時蔬	玉米蛋花湯	鮮奶	860	6.0	2.4	2.6	2.7	0.5	343	
3/30	二	白飯	麻婆豆腐	炸雙味	青菜	時蔬	青菜素丸湯	水果	778	5.8	2.0	2.3	3	0.5	274	
3/31	三	特餐	干丁炸醬麵	素香菇海苔燒	青菜	時蔬	肉骨茶湯		744	5.3	2.5	2.4	2.8		553	

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