

日期	星期	主餐	主菜	副菜			青菜	湯	其他	熱(卡)	糖(克)	鈉(克)	脂肪(克)	蛋白質(克)	纖維(克)
3/2	一	★ 五穀飯	滷海帶根 <small>海帶根/燒</small>	芹香干片 <small>非基改干片,芹菜/炒</small>	翡翠炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	塔香茄子 <small>茄子,九層塔/煮</small>	有換蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.5	2.1	2.2	2.3	701	
3/3	二	★ 紫米飯	蜜汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	蛋酥佛跳牆 <small>蛋,大白菜,木耳/煮</small>	南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	有換蔬菜	海芽菇湯 <small>海芽,菇</small>		5.5	2.2	2.0	2.5	713	
3/5	四	★ 燕麥飯	鮮炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</small>	咖哩豆腐 <small>非基改豆腐,毛豆仁,咖哩/煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有換蔬菜	結頭鮮湯 <small>結頭菜</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728	
3/6	五	★ 糙米飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜,木耳,蛋/煮</small>	醬燒四分干 <small>非基改四分干/燜</small>	芹香菇菇 <small>芹菜,菇/炒</small>	有換蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片,榨菜絲</small>		5.4	2.2	2.4	2.4	711	
3/9	一	★ 地瓜飯	素什錦燒 <small>非基改豆腐/燜</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁/炒</small>	西紅柿炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	香滷海結 <small>海帶結/燜</small>	有換蔬菜	芋香西米露 <small>芋丁,西谷米</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	726	
3/10	二	★ 五穀飯	香滷豆干 <small>非基改豆干/燜</small>	田園四喜 <small>三色丁,蒜苗/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	青椒什錦 <small>青椒,蒜苗/炒</small>	有換蔬菜	蘿蔔玉米粒湯 <small>白蘿蔔,非基改玉米粒</small>	鮮奶	5.5	2.2	2.1	2.4	711	
3/12	四	★ 小米飯	薑燒麵腸 <small>非基改麵腸/燜</small>	芹香三絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	紅燒茄子 <small>茄子/煮</small>	花生小黃瓜 <small>花生,小黃瓜/炒</small>	有換蔬菜	玉米湯 <small>非基改玉米粒</small>		5.4	2.4	2.2	2.5	726	
3/13	五	★ 薏仁飯	醬燒四分干 <small>非基改豆干/燜</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	結頭燴鮮菇 <small>結頭菜,鮮菇/煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜/煮</small>	有換蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>		5.5	2.0	2.2	2.5	703	
3/16	一	★ 糙米飯	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐/燜</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/燜</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	有換蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.5	2.2	2.1	2.3	706	
3/17	二	★ 地瓜飯	香滷豆包 <small>非基改豆包/燜</small>	西芹素肉 <small>西芹,素肉/炒</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</small>	鮮瓜珍菇 <small>蛋,鮮瓜,菇/煮</small>	有換蔬菜	冬瓜菇湯 <small>冬瓜,菇</small>		5.4	2.3	2.1	2.4	711	
3/19	四	★ 五穀飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	古早白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	毛豆花生丁 <small>毛豆,花生,非基改豆干/炒</small>	有換蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽,蔬菜</small>		5.4	2.2	2.3	2.5	713	
3/20	五	★ 紫米飯	山藥捲 <small>山藥捲/燒</small>	塔香茄子 <small>茄子,九層塔/煮</small>	咖哩鴿蛋 <small>馬鈴薯,鴿蛋/煮</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜,非基改素雞/炒</small>	有換蔬菜	福菜筍片湯 <small>福菜,筍片</small>	水果	5.5	2.2	2.0	2.5	713	
3/23	一	★ 糙米飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐/煮</small>	三色燴蛋 <small>三色丁,蛋/煮</small>	鮮瓜珍菇 <small>鮮瓜,菇/炒</small>	滷海帶根 <small>海帶根/燜</small>	有換蔬菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,小薏仁</small>		5.4	2.3	2.3	2.3	712	
3/24	二	★ 地瓜飯	香拌豆腸 <small>非基改豆腸/燜</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁/炒</small>	巧達白醬燒 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	有換蔬菜	蕪菁玉米湯 <small>結頭菜,非基改玉米粒</small>		5.5	2.4	2.0	2.4	723	
3/26	四	★ 小米飯	蜜汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	西芹杏鮑菇 <small>西芹,杏鮑菇/炒</small>	鮮菇蒸蛋 <small>蛋,菇/煮</small>	有換蔬菜	玉米湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
3/27	五	★ 五穀飯	香滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/燜</small>	魚香茄子 <small>茄子,九層塔/煮</small>	白菜木耳 <small>大白菜,木耳/煮</small>	青椒什錦 <small>青椒,蒜苗/炒</small>	有換蔬菜	酸辣木須湯 <small>木耳絲,紅蘿蔔,蛋</small>	水果	5.4	2.0	2.5	2.5	703	
3/30	一	★ 燕麥飯	敏豆干 <small>四季豆,非基改豆干/炒</small>	芋香玉米 <small>非基改玉米粒,芋頭/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,蛋/炒</small>	醬炒菜脯 <small>菜脯/炒</small>	有換蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜,西谷米</small>		5.5	2.2	2.2	2.3	709	
3/31	二	★ 糙米飯	素什錦燒 <small>非基改豆腐/燜</small>	干片木耳 <small>非基改干片,木耳/炒</small>	花椰炒蛋 <small>花椰菜,蛋/炒</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜/燒</small>	有換蔬菜	韓式昆布湯 <small>海芽,藜豆芽</small>		5.4	2.2	2.4	2.5	716	

☆☆營養小知識☆☆含糖飲料 少喝為妙  
身體的鹼性物質「鈣」，因此鈣會大量被消耗。體內缺鈣不僅直接影響生長發育，更容易引發骨質疏鬆及佝僂病。此外，糖很容易造成齲齒，細菌和殘糖一起讓牙齒、牙縫及口腔裡的酸性上升，久而久之，就會形成齲洞或口腔潰瘍。衛局長強調，預防齲齒的首要關鍵就是少吃糖，糖吃多了會削弱人體抵抗力，容易罹患各種疾病，「含糖飲料有高糖高熱量，是健康的殺手」，長期攝取會導致腹圍肥胖、高血脂等現代代謝症候群症狀。