

日期	星期	早點	午餐				水果	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										
3/2	二	和風湯麵	糙米飯	糖醋雞柳		青菜	美味鮮菇湯	水果	綠豆QQ湯	690	5.7	1.9	1.8	1.7	0.5	
3/3	三	茶碗蒸	特餐	家鄉油飯		青菜	蘿蔔排骨湯	水果	金蛋酥 鮮奶	739	5.4	1.8	1.7	1.8	0.5	0.5
3/4	四	什錦鹹粥	五穀飯	海結肉片	薯條	青菜	玉米濃湯	水果	白菜寬粉湯	639	5.0	1.8	1.6	2.0	0.5	
3/5	五	蔬菜麵線雞湯	白飯	杏鮑菇燒肉	炒蛋	青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸 鮮奶	715	4.7	2.3	1.3	1.7	0.5	0.5
3/8	一	蒸餃 決明子茶	白飯	打拋豬	蔥爆干片	青菜	營養蔬菜湯	水果	關東煮	690	4.6	3.0	1.4	1.8	0.5	
3/9	二	鍋燒意麵	糙米飯	黃瓜燴肉		青菜	玉米大骨湯	水果	皮蛋瘦肉粥	688	5.2	2.2	1.7	2.0	0.5	
3/10	三	蘿蔔糕湯	特餐	米粉羹		青菜	滷油豆腐	水果	香蒜片 鮮奶	698	5.0	1.8	1.3	1.8	0.5	0.5
3/11	四	銀絲卷 豆漿	五穀飯	鐵板雞柳		青菜	酸辣湯	水果	古早味粿仔湯	705	5.6	2.3	1.4	1.7	0.5	
3/12	五	什錦湯麵	白飯	蘿蔔燒肉	雞塊	青菜	金茸蛋花湯	水果	肉包 鮮奶	787	5.8	2.3	1.3	1.6	0.5	0.5
3/15	一	芝麻包 冬瓜茶	白飯	玉菜肉絲	香滷凍豆腐	青菜	香菇雞湯	水果	肉燥湯麵	777	5.7	2.9	1.9	1.8	0.5	
3/16	二	雞茸玉米粥	糙米飯	豬肉咖哩		青菜	味噌湯	水果	銀耳紅棗湯	674	5.6	1.6	1.6	2.0	0.5	
3/17	三	蛋汁雞絲麵	特餐	廣東炒麵		青菜	魚丸湯	水果	玉米片 鮮奶	791	5.5	2.5	1.4	1.8	0.5	0.5
3/18	四	南瓜米粉湯	五穀飯	無錫排骨		青菜	海結大骨湯	水果	青菜餛飩湯	639	5.2	1.7	1.5	1.8	0.5	
3/19	五	吻魚粥	白飯	玉米蒸肉	雙色花椰菜	青菜	燒仙草	水果	黑糖小饅頭 鮮奶	794	5.7	2.4	1.5	1.7	0.5	0.5
3/22	一	燒賣 紅棗茶	白飯	沙茶肉片	薯餅	青菜	海芽蛋花湯	水果	蕃茄肉絲麵	622	4.8	1.8	1.6	1.8	0.5	
3/23	二	義式螺旋湯麵	糙米飯	鹹酥雞		青菜	金茸肉絲湯	水果	鮮菇冬粉煲	717	5.0	2.8	1.5	2.0	0.5	
3/24	三	芙蓉湯餃	特餐	台式鹹粥		青菜	蜜汁小豆干	水果	蔥花捲 鮮奶	755	5.3	2.1	1.8	1.8	0.5	0.5
3/25	四	芋饅頭 米漿	五穀飯	京醬肉絲		青菜	冬瓜排骨湯	水果	清粥 小菜	709	5.5	2.3	2.0	1.7	0.5	
3/26	五	麵線羹	白飯	三杯雞	玉米蒸蛋	青菜	黃瓜大骨湯	水果	甜心卷 鮮奶	800	5.6	2.6	1.3	1.7	0.5	0.5
3/29	一	馬拉糕 麥茶	白飯	香菇肉燥	香滷百頁	青菜	日式蛋花湯	水果	味噌湯麵	717	5.3	2.6	1.7	1.8	0.5	
3/30	二	洋芋通心粉	糙米飯	清蒸吻仔魚		青菜	赤肉湯	水果	綠豆粉圓湯	764	5.8	2.7	1.3	2.0	0.5	
3/31	三	鮮蔬米苔目	特餐	干丁炸醬麵		青菜	肉骨茶湯	水果	杯子蛋糕 鮮奶	733	5.0	2.3	1.5	1.8	0.5	0.5

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