

日期	星期	早點		午餐			水果	午點	熱量 (大卡)	全穀 根莖 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類 (份)		
				主食	副食	湯											
3/1	四	甜心卷	鮮奶	白飯	蔥油雞	青菜	海結大骨湯		吻魚粥		635	5.0	1.6	1.5	1.5	0.5	
3/2	五	鍋燒意麵		白飯	銀芽肉絲	青菜	燒仙草	水果	杯子蛋糕	決明子茶	655	5.5	1.7	1.6	1.6	0.5	
3/5	一	紅蘿蔔蒸蛋		白飯	三色肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果	葡萄吐司	鮮奶	648	4.7	1.8	1.4	1.3	0.5	0.5
3/6	二	蔬菜麵線湯		五穀飯	馬鈴薯雞丁	青菜	黃瓜大骨湯		芋香西米露		627	5.7	1.6	1.6	1.5		
3/7	三	清粥+小菜		特餐	蔬菜炒麵	青菜	玉米濃湯	水果	麵粉煎	桂圓茶	624	5.0	1.7	1.4	1.8	0.5	
3/8	四	鍋貼	豆漿	糙米飯	翡翠肉絲	青菜	木須冬粉湯		什錦粿仔湯		624	4.9	2.1	1.7	1.8		
3/9	五	金蛋酥	鮮奶	白飯	麻婆豆腐	青菜	魚丸湯	水果	通心粉濃湯		642	4.8	1.6	1.5	1.3	0.5	0.5
3/12	一	小米鹹粥		白飯	西滷肉	青菜	玉米蛋花湯	水果	地瓜QQ湯		637	5.2	1.8	1.6	1.5	0.5	
3/13	二	南瓜饅頭	鮮奶	五穀飯	彩繪雞柳	青菜	味噌湯		關東煮		648	4.8	1.9	1.5	1.6		0.5
3/14	三	茶碗蒸		特餐	雪蓮子油飯	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	貝殼蛋糕	麥茶	621	4.7	2.0	1.4	1.7	0.5	
3/15	四	水餃	米漿	糙米飯	蠔油百頁	青菜	海芽蛋花湯		肉燥米粉湯		626	5.1	2.0	1.5	1.8		
3/16	五	青菜湯麵		白飯	鹽酥雞	青菜	綠豆湯	水果	蘿蔔糕	鮮奶	683	4.7	2.0	1.3	1.8	0.5	0.5
3/19	一	香蒜片	鮮奶	白飯	洋芋肉末	青菜	冬瓜大骨湯	水果	鮮菇粉絲煲		679	5.1	1.6	1.6	1.6	0.5	0.5
3/20	二	蔬菜意麵		五穀飯	油豆腐雞丁	青菜	蕃茄蛋花湯		紅豆雪蓮子甜湯		623	5.5	1.8	1.6	1.4		
3/21	三	香芋粥		特餐	日式醬油拉麵	天婦羅	青菜	水果	黑糖小饅頭	決明子茶	624	5.0	1.8	1.3	1.7	0.5	
3/22	四	燒賣	豆漿	糙米飯	清蒸叻仔魚	青菜	紅燒湯		皮蛋瘦肉粥		614	4.9	2.4	1.3	1.3		
3/23	五	白菜寬粉湯		白飯	玉菜肉絲	青菜	紫米薏仁湯	水果	玉米片	鮮奶	677	5.1	1.6	1.7	1.5	0.5	0.5
3/26	一	芙蓉蒸蛋		白飯	家鄉肉燥	青菜	營養蔬菜湯	水果	味噌拉麵		652	5.3	2.0	1.5	1.4	0.5	
3/27	二	珍珠丸子	麥茶	五穀飯	翡翠雞丁	青菜	金茸蛋花湯		綠豆燕麥湯		612	5.3	1.9	1.4	1.4		
3/28	三	鮮蔬米苔目		特餐	什錦鹹粥	綜合滷味	青菜	水果	蒸地瓜	鮮奶	660	5.0	1.5	1.6	1.5	0.5	0.5
3/29	四	銀絲卷	米漿	糙米飯	豬肉壽喜燒	青菜	酸辣湯		青菜餛飩湯		630	5.3	1.9	1.6	1.7		
3/30	五	麵線羹		白飯	家常豆腐	青菜	玉米節湯	水果	肉包	青菜湯	657	5.6	1.8	1.3	1.5	0.5	
3/31	六	白吐司	鮮奶	白飯	糖醋雞丁	青菜	紅豆湯	水果	清粥+小菜		731	5.8	1.7	1.4	1.6	0.5	0.5

如何培養績優「骨」

天然食物是補鈣的良好來源，含鈣豐富的天然食物如下：

*純奶類：人體吸收利用率佳，一杯240cc的鮮乳、保久乳約含有270毫克的鈣。

*乳製品：原味優格、無糖優酪乳、低脂起士等。

*深綠色蔬菜：芥藍、莧菜、紅莧菜等。

*蛋豆魚肉類：小魚乾、小方豆干、板豆腐等。

*堅果類：黑芝麻等。

董氏基金會呼籲，成長中的孩子需要足量的鈣，可以每天喝2份奶，做為便利的鈣質來源，更要注意少讓孩子喝含糖飲料，以免喝下高糖高熱量，鈣質卻攝取不足，導致變胖長不高，並增加蛀牙、骨折與骨質疏鬆症的發生機率。