

日期	星期	早點		午餐						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	水果								
8/16	一	清粥	小菜	白飯	豬肉咖哩		葷青菜	玉米濃湯	水果	米粉羹	620	5.0	1.8	1.5	1.5	0.5	
8/17	二	銀絲卷	鮮奶	白飯	紅燒肉	家常百頁	葷青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	鍋燒意麵	731	5.2	2.0	1.6	1.6	0.5	0.5
8/18	三	黑饅頭	牛奶	白飯	沙茶肉片羹飯		葷青菜	白玉滷黑干	水果	蔬菜寬粉湯	676	4.6	1.7	1.6	1.8	0.5	0.5
8/19	四	芙蓉湯餃		白飯	麥克雞塊	玉米炒蛋	葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	銀耳紅棗湯	611	4.7	1.8	1.6	1.7	0.5	
8/20	五	肉包	鮮奶	白飯	茄汁肉片		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	關東煮	684	5.2	1.5	1.4	1.5	0.5	0.5
8/23	一	蔥花捲	冬瓜茶	白飯	古早味肉燥		葷青菜	金茸蛋花湯	水果	什錦湯麵	624	5.1	1.7	1.5	1.6	0.5	
8/24	二	珍珠丸子	鮮奶	白飯	彩繪肉絲	黃瓜燴甜條	葷青菜	海結大骨湯	水果	蛋汁雞絲麵	628	4.7	2.0	1.7	1.7	0.5	
8/25	三	茶碗蒸		白飯	什錦炒飯		葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	地瓜芋圓湯	621	4.5	2.1	1.5	1.8	0.5	
8/26	四	甜心卷	牛奶	白飯	玉菜雞柳	薯條	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	義式螺旋湯麵	691	4.8	1.9	1.6	1.5	0.5	0.5
8/27	五	吻魚粥		白飯	馬鈴薯燉肉		葷青菜	日式蛋花湯	水果	玉米片 鮮奶	664	4.7	1.6	1.5	1.6	0.5	0.5
8/30	一	豆沙包	牛奶	白飯	糖醋肉		葷青菜	木須寬粉湯	水果	麵線雞湯	698	5.2	1.5	1.6	1.7	0.5	0.5
8/31	二	黑糖小饅頭	鮮奶	白飯	玉米蒸肉	五香凍豆腐	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	綠豆粉圓湯	698	5.2	1.5	1.6	1.7	0.5	0.5
~營養小知識：現在好好鈣，以後不怕骨頭壞~																	
在成長發育時，是儲存骨本的黃金時期，此時每天所需鈣質是1200mg。																	
鈣是英雄，從哪來(攝取每100G可獲得鈣質)：																	
1. 乳製品，例:鮮奶、優酪乳-->100~200mg鈣質																	
2. 起司、奶粉-->約250~300mg																	
3. 小魚干、蝦米蝦皮-->300mg																	
4. 豆製品，例:板豆腐、四方豆乾…等-->200~300mg																	
5. 其他:莧菜、芥藍菜、芝麻、杏仁-->200~300mg																	