

| No | 日 |   | 期  | 星期 | 主食 | 副食一  | 副食二   | 副食三    | 湯     | 水果/<br>乳品 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量 | 主食  | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 堅果<br>油脂 | 水果<br>/糖 | 奶類  |   |
|----|---|---|----|----|----|------|-------|--------|-------|-----------|-----|----|----|----|-----|----------|-----|----------|----------|-----|---|
| 1  | 2 | 月 | 25 | 日  | 二  | 小米飯  | 咖哩雞   | 肉片高麗菜  | 菇扒青江菜 | 蘿蔔排骨湯     | 水果  | 24 | 19 | 89 | 622 | 4.5      | 2   | 1.2      | 1.8      | 1   | 0 |
| 2  | 2 | 月 | 26 | 日  | 三  | 麵線   | 當歸鴨   | 芝麻包    | 關東煮   | 當歸鴨湯      |     | 24 | 20 | 85 | 614 | 4.5      | 2   | 0.5      | 2        | 1   | 0 |
| 3  | 2 | 月 | 27 | 日  | 四  | 糙米飯  | 香菇肉燥  | 番茄炒蛋   | 有機蔬菜  | 牛蒡雞湯      | 乳品  | 35 | 29 | 85 | 738 | 4.5      | 2.4 | 1        | 1.8      | 0   | 1 |
| 4  | 3 | 月 | 2  | 日  | 一  | 小米飯  | 麻油雞   | 大白菜炒肉片 | 芥藍菜   | 燒仙草       |     | 25 | 20 | 95 | 658 | 5        | 2   | 0.9      | 2        | 1   | 0 |
| 5  | 3 | 月 | 3  | 日  | 二  | 糙米飯  | 蔥油蒸蛋  | 草菇大頭菜  | 青花菜   | 餛飩湯       | 水果  | 28 | 21 | 90 | 655 | 4.2      | 2.6 | 0.9      | 1.5      | 1.5 | 0 |
| 6  | 3 | 月 | 4  | 日  | 三  | 米食   | 小米粥   | 香滷雞翅   | 日式牛蒡  | 麵包        |     | 28 | 20 | 79 | 600 | 5        | 2.4 | 0.7      | 1.5      | 0   | 0 |
| 7  | 3 | 月 | 5  | 日  | 四  | 糙米飯  | 什錦滷肉  | 銀芽雞絲   | 活力菠菜  | 南瓜濃湯      | 乳品  | 35 | 29 | 93 | 771 | 5        | 2.2 | 1.2      | 2        | 0   | 1 |
| 8  | 3 | 月 | 6  | 日  | 五  | 糙米飯  | 日式鮭魚飯 | 玉米炒蛋   | 有機蔬菜  | 味噌白菜湯     | 水果  | 24 | 20 | 87 | 621 | 4.5      | 2   | 0.8      | 2        | 1   | 0 |
| 9  | 3 | 月 | 9  | 日  | 一  | 糙米飯  | 孜然烤肉  | 什錦黃瓜   | 青江菜   | 茶壺湯       |     | 24 | 21 | 65 | 547 | 4        | 2.2 | 1        | 2        | 0   | 0 |
| 10 | 3 | 月 | 10 | 日  | 二  | 小米飯  | 白菜燉腿仁 | 鄉村冬粉   | 炒尼龍白菜 | 山珍養生湯     | 水果  | 25 | 18 | 97 | 645 | 5        | 2   | 1.3      | 1.5      | 1   | 0 |
| 11 | 3 | 月 | 11 | 日  | 三  | 細白麵  | 豬肉麵料  | 香草洋芋   | 蝦米油菜  | 豬肉湯       |     | 25 | 19 | 81 | 596 | 5        | 2   | 1.2      | 1.8      | 0   | 0 |
| 12 | 3 | 月 | 12 | 日  | 四  | 糙米飯  | 香酥雞腿  | 糖醋花椰小卷 | 有機蔬菜  | 大頭菜湯      | 乳品  | 35 | 36 | 77 | 766 | 4        | 2.5 | 1        | 3        | 0   | 1 |
| 13 | 3 | 月 | 13 | 日  | 五  | 糙米飯  | 香菇素肉燥 | 麻油荷包蛋  | 有機蔬菜  | 魚皮湯       | 水果  | 28 | 24 | 79 | 638 | 4        | 2.7 | 0.8      | 2        | 1   | 0 |
| 14 | 3 | 月 | 16 | 日  | 一  | 糙米飯  | 親子丼   | 炒尼龍白菜  | 三色海帶根 | 皇帝豆排骨湯    |     | 27 | 22 | 69 | 578 | 4.2      | 2.5 | 1.2      | 1.8      | 0   | 0 |
| 15 | 3 | 月 | 17 | 日  | 二  | 小米飯  | 泰式拋打肉 | 燴冬瓜    | 蒜香菠菜  | 酸白菜肉片湯    | 水果  | 27 | 23 | 82 | 636 | 4        | 2.5 | 1.3      | 2        | 1   | 0 |
| 16 | 3 | 月 | 18 | 日  | 三  | 細白麵  | 義式白醬  | 毛豆莢    | 彩椒花椰  | 翡翠湯       |     | 27 | 24 | 70 | 600 | 4.3      | 2.5 | 1.1      | 2.2      | 0   | 0 |
| 17 | 3 | 月 | 19 | 日  | 四  | 糙米飯  | 蘿蔔燒肉  | 洋蔥炒蛋   | 芋頭白菜  | 刈菜雞湯      | 乳品  | 35 | 31 | 81 | 739 | 4.1      | 2.5 | 1.5      | 2        | 0   | 1 |
| 18 | 3 | 月 | 20 | 日  | 五  | 糙米飯  | 酥炸白北魚 | 番茄蔬菜豆腐 | 有機蔬菜  | 紫菜湯       | 水果  | 27 | 28 | 80 | 674 | 4        | 2.5 | 1        | 3        | 1   | 0 |
| 19 | 3 | 月 | 23 | 日  | 一  | 小米飯  | 三杯雞   | 番茄炒蛋   | 金雕高麗菜 | 地瓜芋圓湯     |     | 27 | 21 | 96 | 677 | 5        | 2.2 | 1.1      | 2        | 1   | 0 |
| 20 | 3 | 月 | 24 | 日  | 二  | 糙米飯  | 紅燒肉   | 四季菜脯豆干 | 健康五色蔬 | 山藥雞湯      | 水果  | 26 | 19 | 89 | 630 | 4.5      | 2.3 | 1.2      | 1.5      | 1   | 0 |
| 21 | 3 | 月 | 25 | 日  | 三  | 漢堡麵包 | 泡菜年糕  | 水煮蛋    | 什錦沙拉  | 西式濃湯      |     | 24 | 20 | 73 | 566 | 4.5      | 2   | 1        | 2        | 0   | 0 |
| 22 | 3 | 月 | 26 | 日  | 四  | 糙米飯  | 冰糖醬鴨  | 糖醋銀芽   | 扁魚青江  | 蘿蔔排骨湯     | 乳品  | 31 | 27 | 78 | 680 | 4        | 2   | 1.2      | 1.8      | 0   | 1 |
| 23 | 3 | 月 | 27 | 日  | 五  | 糙米飯  | 香酥魚柳  | 咖哩洋芋   | 有機蔬菜  | 蕃茄蛋花湯     | 水果  | 24 | 25 | 87 | 669 | 4.5      | 2   | 0.9      | 3        | 1   | 0 |
| 24 | 3 | 月 | 30 | 日  | 一  | 小米飯  | 翡翠蒸蛋  | 紅燒獅子頭  | 枸杞菠菜  | 冬瓜蛤蜊雞湯    |     | 23 | 20 | 66 | 537 | 4        | 2   | 1.2      | 2        | 0   | 0 |
| 25 | 3 | 月 | 31 | 日  | 二  | 糙米飯  | 韭花肉末  | 培根高麗菜  | 蝦米油菜  | 味噌蛋花湯     | 水果  | 25 | 22 | 81 | 619 | 4        | 2.3 | 1.2      | 2        | 1   | 0 |