

No	日		期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類
4	2	月	22	日	一	小米飯	香酥雞腿	番茄炒蛋	有機蔬菜		27	28	65	614	4	2.5	1	3	0	0
5	2	月	23	日	二	糙米飯	大頭菜滷肉	涼拌銀芽	青花菜	水果	25	21	83	618	4	2	1.2	1.8	1	0.2
6	2	月	24	日	三	麵線	麻油雞湯	奶皇包	涼拌花生		30	25	64	600	4	3	0.8	2	0	0
7	2	月	25	日	四	糙米飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	雞丁花椰	乳品	34	30	76	707	4	2.5	0.8	1.8	0	1
8	2	月	26	日	五	糙米飯	蜜汁小卷	什錦木耳	有機蔬菜	水果	27	22	110	740	5	2.3	0.9	2	2	0
9	3	月	2	日	二	小米飯	奶香燉雞	開陽蘿蔔	有機蔬菜	水果	26	22	76	604	4.5	2	1.3	2	0	0.2
10	3	月	3	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	香酥大丁香	青江菜		30	28	64	623	4	3	0.8	2.5	0	0
11	3	月	4	日	四	糙米飯	皇帝豆燒肉	鄉村冬粉	茄香菠菜	乳品	37	32	88	782	4.5	2.4	1.2	2	0	1.2
12	3	月	5	日	五	紅藜飯	起司燴蛋	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	水果	30	24	87	682	4.5	2.8	0.9	2	1	0
13	3	月	8	日	一	小米飯	香酥豬排	奶香燉白菜	有機蔬菜		28	24	70	612	4	2.4	1.2	2	0	0.3
14	3	月	9	日	二	糙米飯	麻油雞	甜椒炒雙菇	薑香大陸妹	水果	27	22	87	650	4.5	2.4	0.8	2	1	0
15	3	月	10	日	三	細白麵	義式白醬	荷包蛋	青花菜		29	25	69	614	4	2.5	1	2	0	0.3
16	3	月	11	日	四	糙米飯	蜜汁豬腳	泡芙高麗	有機蔬菜	乳品	35	31	78	723	4	2.5	1.1	2	0	1
17	3	月	12	日	五	香鬆飯	海鮮豆腐煲	什錦四季豆	紅蘿蔔炒蛋	水果	29	24	92	706	4.5	2.4	1.2	2	1	0.3
18	3	月	15	日	一	小米飯	蘿蔔燒肉	三色海帶根	有機蔬菜		29	23	70	602	4.3	2.8	1	1.8	0	0
19	3	月	16	日	二	糙米飯	三杯雞	糖醋花椰	炒尼龍白菜	水果	25	21	81	611	4	2.2	1.2	2	1	0
20	3	月	17	日	三	米食	香腸炒飯	醋溜小黃瓜	紅燒獅子頭		27	27	73	637	4	2.5	1.1	2.8	0.5	0
21	3	月	18	日	四	糙米飯	泰式拋打肉	麵輪大頭菜	蝦米油菜	乳品	35	31	78	725	4	2.5	1.2	2	0	1
22	3	月	19	日	五	芝麻飯	香菇蒸蛋	蒲燒魚	有機蔬菜	水果	26	19	108	703	5	2.2	0.6	1.5	2	0
23	3	月	22	日	一	小米飯	瓜子雞	番茄炒蛋	有機蔬菜		26	21	67	555	4	2.3	1.4	1.8	0	0
24	3	月	23	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	金雕高麗菜	涼拌銀芽	水果	25	21	82	614	4	2.2	1.3	2	1	0
25	3	月	24	日	三	米食	海鮮粥	香酥雞翅	活力菠菜		31	30	79	709	4.5	3	0.8	3	0.5	0
26	3	月	25	日	四	糙米飯	回鍋肉	什錦黃瓜	有機蔬菜	乳品	33	29	79	706	4	2.2	1.3	2	0	1
27	3	月	26	日	五	五穀飯	花瓜豆腐	鮪魚炒蛋	大白菜炒麵筋	水果	28	22	96	692	5	2.4	1.1	2	1	0
28	3	月	29	日	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	泡菜年糕	有機蔬菜		25	20	81	602	5	2	1.1	2	0	0
29	3	月	30	日	二	糙米飯	照燒雞	玉米甜椒	什錦蔬菜	水果	25	19	94	644	5	2	0.7	1.8	1	0
30	3	月	31	日	三		兒童節票選菜單													