

| 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  | 3 | 月 | 1  | 日  | 二  | 糙米飯  | 水晶蒼蠅頭   | 三色玉米  | 韓式海鮮豆腐湯     | 水果        | 35  | 27 | 98 | 771 | 4.8 | 3.4      | 1.2 | 2        | 1.3      | 0   |   |
| 2  | 3 | 月 | 2  | 日  | 三  | 麵線   | 當歸雞腿湯   | 烤番薯   | 蒜香大陸妹芋頭麻糬麵包 |           | 26  | 13 | 87 | 566 | 5.5 | 2        | 0.8 | 0.6      | 0        | 0   |   |
| 3  | 3 | 月 | 3  | 日  | 四  | 糙米飯  | 大頭菜滷肉   | 韓式雜菜  | 燴白菜花瓜雞湯     | 乳品        | 37  | 31 | 94 | 796 | 5   | 2.5      | 1.3 | 2        | 0        | 1   |   |
| 4  | 3 | 月 | 4  | 日  | 五  | 糙米飯  | 香酥魚     | 番茄豆腐  | 有機蔬菜        | 紅豆紫米      | 水果  | 29 | 27 | 103 | 768 | 5.5      | 2.4 | 1        | 3        | 1   | 0 |
| 5  | 3 | 月 | 7  | 日  | 一  | 小米飯  | 粉蒸肉     | 高麗菜   | 有機蔬菜        | 酸辣湯       |     | 28 | 23 | 74  | 607 | 4.5      | 2.5 | 1.2      | 2        | 0   | 0 |
| 6  | 3 | 月 | 8  | 日  | 二  | 糙米飯  | 三杯雞     | 什錦黃瓜  | 茄香菠菜        | 豆豆排骨湯     | 水果  | 25 | 16 | 93  | 614 | 4.5      | 2   | 2        | 1.2      | 1   | 0 |
| 7  | 3 | 月 | 9  | 日  | 三  | 米食   | 咖哩炒飯    | 豬排    | 綠花甜不辣       | 餛飩湯       |     | 34 | 30 | 94  | 781 | 6        | 3   | 0.8      | 3        | 0   | 0 |
| 8  | 3 | 月 | 10 | 日  | 四  | 糙米飯  | 奶香燉雞    | 三色海帶根 | 鮪魚銀芽        | 菇菇湯       | 乳品  | 39 | 32 | 94  | 820 | 5        | 2.8 | 1.4      | 2        | 0   | 1 |
| 9  | 3 | 月 | 11 | 日  | 五  | 五穀飯  | 蠔油鮮菇扒豆腐 | 起司燴蛋  | 有機蔬菜        | 味噌河蜆湯     | 水果  | 23 | 20 | 88  | 622 | 4        | 2   | 1        | 2        | 1.5 | 0 |
| 10 | 3 | 月 | 14 | 日  | 一  | 小米飯  | 和風燒肉    | 燴玉米   | 三杯菇         | 刈菜雞湯      |     | 27 | 21 | 81  | 615 | 5        | 2.3 | 1.1      | 1.8      | 0   | 0 |
| 11 | 3 | 月 | 15 | 日  | 二  | 糙米飯  | 香酥雞腿    | 有機蔬菜  | 番茄炒蛋        | 大頭菜湯      | 水果  | 29 | 29 | 81  | 700 | 4        | 2.8 | 1.2      | 3        | 1   | 0 |
| 12 | 3 | 月 | 16 | 日  | 三  | 細白麵  | 番茄豬肉麵   | 蘆筍雞絲  | 珍珠丸子X2      | 麵包        |     | 31 | 23 | 81  | 652 | 5        | 2.8 | 1.1      | 1.8      | 0   | 0 |
| 13 | 3 | 月 | 17 | 日  | 四  | 糙米飯  | 照燒雞     | 檸香花椰  | 活力菠菜        | 花生海帶排骨湯   | 乳品  | 31 | 28 | 79  | 694 | 4        | 2   | 1.4      | 2        | 0   | 1 |
| 14 | 3 | 月 | 18 | 日  | 五  | 糙米飯  | 泡菜鮮魚    | 豆薯炒蛋  | 有機蔬菜        | 紫菜魚羹湯     | 水果  | 25 | 19 | 96  | 653 | 5        | 2   | 1.1      | 1.8      | 1   | 0 |
| 15 | 3 | 月 | 21 | 日  | 一  | 紅藜飯  | 咖哩雞     | 金雕高麗菜 | 有機蔬菜        | 蕃茄蛋花湯     |     | 24 | 20 | 74  | 573 | 4.5      | 2   | 1.3      | 2        | 0   | 0 |
| 16 | 3 | 月 | 22 | 日  | 二  | 糙米飯  | 瓜子肉燥    | 燴冬瓜   | 韓式銀芽        | 牛蒡雞湯      | 水果  | 26 | 21 | 81  | 617 | 4        | 2.4 | 1.2      | 1.8      | 1   | 0 |
| 17 | 3 | 月 | 23 | 日  | 三  | 米食   | 海鮮粥     | 什錦蜜豆干 | 豆瓣小瓜        | 花捲饅頭      |     | 22 | 17 | 68  | 509 | 4.2      | 1.8 | 1        | 1.5      | 0   | 0 |
| 18 | 3 | 月 | 24 | 日  | 四  | 糙米飯  | 香酥雞     | 番茄炒蛋  | 有機蔬菜        | 佛跳牆湯      | 乳品  | 37 | 37 | 82  | 808 | 4.2      | 2.8 | 1.3      | 3        | 0   | 1 |
| 19 | 3 | 月 | 25 | 日  | 五  | 香鬆飯  | 香菇蒸蛋    | 蒲燒魚   | 白菜滷         | 味噌湯       | 水果  | 25 | 19 | 80  | 591 | 4        | 2.3 | 1        | 1.5      | 1   | 0 |
| 20 | 3 | 月 | 28 | 日  | 一  | 小米飯  | 蜜汁豬腳    | 洋蔥炒蛋  | 蒜香大陸妹       | 冬瓜蛤蜊雞湯    |     | 26 | 22 | 65  | 561 | 4        | 2.4 | 1        | 2        | 0   | 0 |
| 21 | 3 | 月 | 29 | 日  | 二  | 糙米飯  | 鳳梨雞丁    | 蔬菜粉絲  | 有機蔬菜        | 紫菜蛋花湯     | 水果  | 25 | 20 | 96  | 662 | 5        | 2   | 1.1      | 2        | 1   | 0 |
| 22 | 3 | 月 | 30 | 日  | 三  | 漢堡麵包 | 香酥雞排    | 蔬菜粉絲  | 小黃瓜         | 珍珠麥茶      |     | 0  | 0  | 0   | 0   |          |     |          | 0        | 0   |   |
| 23 | 3 | 月 | 31 | 日  | 四  | 糙米飯  | 栗子排骨    | 玉米甜椒  | 培根炒高麗菜      | 山藥雞湯      | 乳品  | 33 | 28 | 95  | 766 | 5.2      | 2   | 1        | 2        | 0   | 1 |

\*\*食譜品項可能因天候因素有所異動\*\*

