

日期	星期	主食	副食			湯	水果	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)	鈣含量 (毫克)
3/2	二	糙米飯	鳳梨咕咾肉	銀芽肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	712	4.5	2.4	2.1	2.4	1		165
3/3	三	特餐	家鄉油飯	回鍋肉	青菜	蘿蔔排骨湯	優酪乳	788	5.5	2.2	1.9	2.5		0.5	419
3/4	四	紫米飯	炸雞翅	海根肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	748	5.1	2.2	1.8	2.8	1		141
3/5	五	白飯	紹子豆腐	鮮菇炒蛋	瓜瓞綿綿	椰香西米露		682	5.3	2.2	1.3	2.4			168
3/8	一	白飯	打拋豬	蔥爆干片	青菜	營養蔬菜湯		751	4.8	3.5	1.5	2.5			430
3/9	二	糙米飯	紅糟魚球	黃瓜鮮燴	青菜	玉米大骨湯	水果	786	5.0	2.7	1.8	2.8	1		73
3/10	三	特餐	米粉羹	照燒雞	青菜	豆沙包	豆漿	654	4.3	2.7	1.4	2.5			98
3/11	四	五穀飯	香滷豬排	珍珠三色	青菜	酸辣湯	水果	764	5.2	2.7	1.3	2.4	1		117
3/12	五	白飯	鍋燒滷味	芙蓉蒸蛋	絲瓜麵線	地瓜粉圓湯		746	6.3	2.2	1.4	2.3			149
3/15	一	白飯	黑胡椒豬柳	蛋酥高麗菜	青菜	香菇雞湯		712	4.5	3.0	2.1	2.6			116
3/16	二	糙米飯	海鮮排	豬肉咖哩	青菜	味噌湯	水果	803	6.0	2.0	1.7	2.9	1		169
3/17	三	特餐	廣東炒麵	芋頭燒雞	青菜	魚丸湯	鮮奶	780	4.6	3.1	1.5	2.6		0.5	328
3/18	四	紫米飯	無錫排骨	義式洋芋	青菜	海結大骨湯	水果	748	5.3	2.2	1.6	2.5	1		89
3/19	五	白飯	香菇麵筋	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	燒仙草		735	5.3	3.0	1.3	2.4			128
3/22	一	白飯	沙茶肉片	彩繪黃金魚蛋	青菜	海芽蛋花湯		663	4.8	2.2	1.8	2.6			141
3/23	二	糙米飯	鹽酥雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	金茸肉絲湯	水果	807	4.5	3.5	1.6	2.9	1		110
3/24	三	特餐	台式鹹粥	杏鮑菇燒肉	青菜	肉包	優酪乳	861	6.1	2.6	2.0	2.5		0.5	311
3/25	四	五穀飯	蒜香蒸魚	京醬肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	750	4.5	2.8	2.2	2.4	1		81
3/26	五	白飯	三杯麵腸	玉米蒸蛋	雲耳高麗菜	紅豆薏仁湯		742	5.8	2.7	1.3	2.4			84
3/29	一	白飯	香菇肉燥	珍菇綠花椰	青菜	日式蛋花湯		699	4.9	2.7	1.9	2.5			89
3/30	二	糙米飯	滷雞腿	炸雙味	青菜	赤肉湯	水果	871	5.6	3.4	1.3	2.9	1		86
3/31	三	特餐	干丁炸醬麵	蒲燒鯛	青菜	肉骨茶湯	豆漿	696	4.1	3.3	1.6	2.6			270

營養小知識-「認識食物六大類」

主食篇-全穀雜糧類

主食選擇優質全穀雜糧類，每天飲食好活力



資料來源：董事基金會-食品營養特區-全穀雜糧類

避免選擇下列精緻澱粉作為主食，減少肥胖及疾病發生



資料來源：全穀雜糧啟動能源食物