

日期	星期	主食	副食			湯	水果 /乳品	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 (mg)
03/01	三	特餐	家鄉油飯	糖醋排骨	葷青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	807	5.5	2.6	1.4	2.6	0.0	0.5	302
03/02	四	糙米飯	鹽酥雞	東坡豆腐	葷青菜	冬瓜排骨湯		764	4.9	3.3	1.7	2.9	0.0	0.0	207
03/03	五	白飯	茄汁豬柳	玉米蒸蛋	葷青菜	銀耳QQ湯	水果	741	5.1	2.5	1.3	2.3	1.0	0.0	104
03/06	一	白飯	花瓜肉燥	蛋酥高麗菜	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	729	4.5	2.5	1.8	2.7	1.0	0.0	123
03/07	二	小米飯	香滷雞翅	彩繪黃金魚蛋	葷青菜	薑絲海芽湯		621	4.5	2.0	1.9	2.4	0.0	0.0	154
03/08	三	特餐	干丁炸醬麵	南瓜燉肉	葷青菜	大醬湯	優酪乳	789	4.2	3.7	1.2	2.5	0.0	0.5	521
03/09	四	糙米飯	鹽酥魚球	白菜燒肉丸	葷青菜	玉米濃湯		740	5.6	2.3	1.6	3.0	0.0	0.0	152
03/10	五	白飯	鐵板油腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綠豆薏仁湯	水果	768	5.8	2.1	1.1	2.6	1.0	0.0	233
03/13	一	白飯	味噌燒肉	蔬菜咖哩	葷青菜	日式蛋花湯	水果	750	5.5	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	107
03/14	二	五穀飯	虱目魚排	京醬肉絲	葷青菜	赤肉湯		784	5.5	3.1	1.6	2.8	0.0	0.0	100
03/15	三	特餐	古早味炒米粉	芋頭雞丁	葷青菜	黃瓜魚丸湯	鮮奶	715	4.0	2.6	2.1	2.5	0.0	0.5	324
03/16	四	糙米飯	蒜泥白肉	洋芋肉末	葷青菜	海結大骨湯		695	5.1	2.6	1.4	2.4	0.0	0.0	110
03/17	五	白飯	照燒排骨	蜜汁小豆干	葷青菜	紅豆地瓜圓湯	水果	879	6.3	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	542
03/20	一	白飯	打拋豬肉	洋蔥蝦仁炒蛋	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	777	4.5	3.2	1.8	2.6	1.0	0.0	125
03/21	二	小米飯	蜜汁腿排	螞蟻上樹	葷青菜	酸辣湯		694	5.4	2.2	1.7	2.4	0.0	0.0	142
03/22	三	特餐	廣東粥	黑胡椒肉片	葷青菜	奶黃包	優酪乳	722	4.2	2.7	1.5	2.5	0.0	0.5	306
03/23	四	糙米飯	紅糟魚球	海根肉絲	葷青菜	玉米大骨湯	豆漿	764	5.9	2.4	1.6	2.9	0.0	0.0	152
03/24	五	白飯	麻婆豆腐	生香菇蒸蛋	雙色花椰	綜合燒仙草	水果	759	6.0	2.0	1.0	2.3	1.0	0.0	193
03/25	六	白飯	沙茶肉片	翡翠三色蔬	葷青菜	肉骨茶湯	水果	727	5.1	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	106
03/27	一	白飯	醬爆雞丁	干丁蒼蠅頭	葷青菜	結頭菜排骨湯	水果	812	4.5	3.7	1.7	2.6	1.0	0.0	449
03/28	二	五穀飯	泡菜燒肉片	日式關東煮	葷青菜	紫菜蛋花湯		670	4.9	2.2	1.8	2.6	0.0	0.0	137
03/29	三	特餐	炸豬排漢堡	咖哩洋芋	葷青菜	羅宋湯	鮮奶	718	4.0	2.6	1.5	2.9	0.0	0.5	313
03/30	四	糙米飯	豉汁蒸魚	壽喜燒	葷青菜	鳳梨香菇雞湯		701	4.5	3.1	1.8	2.4	0.0	0.0	109
03/31	五	白飯	三杯雞丁	蔥花炒蛋	葷青菜	黑糖粉圓甜湯	水果	885	6.5	3.0	1.1	2.6	1.0	0.0	119

認識黃豆(大豆)

營養小知識-優質蛋白質聰明選

關於豆豆小時候	豆豆加工日記	黃豆的六大益處
<p>黃豆 vs. 黑豆 vs. 毛豆 你知道黃豆、黑豆小時候是毛豆嗎？</p> <p>黃豆 成熟大豆 黑豆 成熟大豆 毛豆 未成熟大豆</p> <p>維生素E 必需脂肪酸 蛋白質 比例最高</p> <p>維生素B1 維生素A</p>	<p>豆豆的加工日記</p> <p>清洗 打碎 過濾 充分加熱</p> <p>點鹼 煮熟 攪拌</p>	<p>絕佳蛋白質來源! 營養師推大豆6大益處</p> <p>增肌減脂, 預防肌少症 遠離三高, 預防失智 強健骨骼, 預防骨鬆 孕婦、哺乳增加體力、免疫力 平衡賀爾蒙好情緒</p>