

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	五香豆包	素青菜	酥炸彩椒南瓜	榨菜粉絲湯	鮮奶	854	6.6	2.1	1.5	2.7	0.0	0.5	344
03/02	四	糙米飯	老皮嫩肉	海帶干絲	素青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯		668	4.5	2.0	2.9	2.9	0.0	0.0	459
03/03	五	白飯	茄汁豆腸	玉米蒸蛋	素青菜	時蔬	銀耳QQ湯	水果	747	5.1	2.2	2.1	2.5	1.0	0.0	173
03/06	一	白飯	花瓜素肉燥	玉米干片	素青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	724	4.5	2.1	2.8	2.7	1.0	0.0	308
03/07	二	小米飯	香滷蘭花干	黃瓜素肚	素青菜	時蔬	薑絲海芽湯		650	4.5	2.0	2.7	2.6	0.0	0.0	309
03/08	三	特餐	干丁炸醬麵	糖醋豆雞	素青菜	山藥甜豆	大醬湯	優酪乳	766	4.2	3.2	1.4	2.7	0.0	0.5	1036
03/09	四	糙米飯	白菜獅子頭	蔬菜天婦羅	素青菜	時蔬	玉米濃湯		803	6.4	2.0	2.8	3.0	0.0	0.0	202
03/10	五	白飯	鐵板油腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	781	5.8	2.0	1.9	2.6	1.0	0.0	295
03/13	一	白飯	紅燒豆包	蔬菜咖哩	素青菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	786	5.2	2.5	2.1	2.7	1.0	0.0	211
03/14	二	五穀飯	紹子豆腐	京醬豆干	素青菜	時蔬	青菜香菇湯		715	4.5	3.0	2.3	2.6	0.0	0.0	729
03/15	三	特餐	古早味炒米粉	芋香凍豆腐	素青菜	鹽酥菇	黃瓜翡翠丸湯	鮮奶	703	4.0	2.0	2.7	2.9	0.0	0.5	429
03/16	四	糙米飯	鮮菇麵圈	洋芋干丁	素青菜	時蔬	海結玉米湯		696	5.2	2.1	2.3	2.6	0.0	0.0	378
03/17	五	白飯	照燒素雞丁	蜜汁小豆干	素青菜	時蔬	紅豆地瓜圓湯	水果	878	6.3	2.7	2.1	2.7	1.0	0.0	609
03/20	一	白飯	打拋麵腸	雲菜捲	素青菜	時蔬	金茸蔬菜湯	水果	719	4.5	2.0	2.7	2.8	1.0	0.0	253
03/21	二	小米飯	香滷大黑干	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	素酸辣湯		718	5.4	2.2	2.5	2.5	0.0	0.0	373
03/22	三	特餐	廣東粥	蜜汁豆包	素青菜	涼拌豆干絲	奶黃包	優酪乳	791	4.2	3.5	1.7	2.6	0.0	0.5	585
03/23	四	糙米飯	酥炸雙味	鮑菇干片	素青菜	香炒海根	枸杞玉米節湯	豆漿	755	6.1	2.0	1.9	2.9	0.0	0.0	495
03/24	五	白飯	麻婆豆腐	生香菇蒸蛋	素青菜	時蔬	綜合燒仙草	水果	805	6.0	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	304
03/25	六	白飯	沙茶油豆腐	煙燻素茶鵝	素青菜	時蔬	肉骨茶湯	水果	748	4.5	2.6	2.6	2.5	1.0	0.0	290
03/27	一	白飯	素香菇海苔燒	腰果玉米干丁	素青菜	時蔬	結頭菜湯	水果	742	5.0	2.0	2.4	2.7	1.0	0.0	439
03/28	二	五穀飯	蠔油豆腸	日式關東煮	素青菜	韓式年糕	紫菜蛋花湯		682	5.0	2.1	2.3	2.6	0.0	0.0	161
03/29	三	特餐	炸素排漢堡	茄汁豆包	素青菜	黃金瓜薯	素羅宋湯	鮮奶	790	4.7	2.9	1.5	2.9	0.0	0.5	354
03/30	四	糙米飯	豉汁豆腐	壽喜燒	素青菜	時蔬	蔭鳳梨冬瓜湯		665	4.5	2.0	3.3	2.6	0.0	0.0	289
03/31	五	白飯	三杯鮑菇油豆腐	紅K玉米炒蛋	素青菜	時蔬	黑糖粉圓甜湯	水果	877	7.0	2.0	2.2	2.7	1.0	0.0	275

認識黃豆(大豆)

營養小知識-優質蛋白質聰明選

<p><b>關於豆豆小時候</b></p> <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 維生素B1 維生素B2</p>	<p><b>豆豆加工日記</b></p> <p>清洗 打碎 過濾 充分加熱</p> <p>點鹼 脫水 包裝</p>	<p><b>黃豆的六大益處</b></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 素食者必備植物性蛋白</p>
---	---	--