

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		
1	3	月	1	日	三	麵線	麻油肉片	玉米	蒜香大陸妹	菇菇蛋花湯		23	23	62	541	3.8	2	1	2.5	0	
2	3	月	2	日	四	糙米飯	香酥雞腿	番茄蔬菜豆腐	涼拌川耳	皇帝豆玉米湯	乳品	36	35	93	831	5	2.4	1.2	3	0	1
3	3	月	3	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	大白菜炒麵筋*	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	99	72	90	1400	4.5	12.6	1.4	1.8	1	
4	3	月	6	日	一	小米飯	大頭菜滷肉	螞蟻上樹	絲瓜豆腐煲	珍珠紅豆		27	20	108	719	5.8	2	1.2	2	1	
5	3	月	7	日	二	糙米飯	蔥油蒸蛋	茄汁豆包	什錦黃瓜	冬瓜魚丸湯	水果	31	25	87	694	4.5	3	0.8	2	1	
6	3	月	8	日	三	細白麵	義式白醬	水煮蛋	青花菜	翡翠湯		32	26	87	708	5	2.4	1.1	2	0	0.5
7	3	月	9	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	花生高麗菜#	蒜香紅蘿蔔	玉米濃湯	乳品	32	28	81	702	4.2	2	1.2	2	0	1
8	3	月	10	日	五	糙米飯	香酥魚	黑椒鮮菇	有機蔬菜*	味噌蕃薯湯	水果	25	25	96	707	5	2	1.1	3	1	
9	3	月	13	日	一	小米飯	泰式拋打肉	玉米雞茸	白菜滷	九尾雞湯	乳品	37	32	84	767	4.5	2.7	0.9	2	0	1
10	3	月	14	日	二	糙米飯	麻油雞	番茄炒蛋	炒小黃瓜	大頭菜湯	水果	24	20	90	636	4.5	2	1.4	2	1	
11	3	月	15	日	三	牛排麵	紅燒豬肉料	煎餃	糖醋銀芽	紅燒湯		23	21	58	505	3.5	2.1	1	2	0	
12	3	月	16	日	四	糙米飯	咖哩雞	白花菜	薑絲小白菜	紫菜蛋花湯	乳品	32	28	90	736	4.8	1.9	1.2	2		1
13	3	月	17	日	五	糙米飯	梅香石斑魚	豆薯炒蛋	有機蔬菜	當歸素湯	水果	29	22	91	674	4.8	2.6	0.7	1.8	1	
14	3	月	20	日	一	小米飯	和風燒肉	三色玉米	四季豆炒菜脯	銀耳湯		28	21	82	630	5	2.4	1.4	1.8	0	
15	3	月	21	日	二	糙米飯	冰糖醬鴨	洋蔥炒蛋	絲瓜麵線	山珍養生湯	水果	27	23	83	640	4.2	2.5	0.9	2	1	
16	3	月	22	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	香酥雞翅	什錦沙拉	漢堡麵包		26	24	68	590	4.2	2.3	1	2.5	0	
17	3	月	23	日	四	糙米飯	蜜汁小排	三色海帶根	涼拌銀芽	鳳梨苦瓜湯	乳品	31	28	78	686	4	2	1.1	2		1
18	3	月	24	日	五	糙米飯	起司燴蛋	蒲燒魚	有機蔬菜	酸辣湯	水果	26	22	83	628	4.2	2.3	1	2	1	
19	3	月	25	日	六	糙米飯	義式香草雞	紅蘿蔔炒蛋	肉片炒高麗菜	蘿蔔湯	水果	25	20	90	634	4.5	2.1	1.4	1.8	1	
20	3	月	27	日	一	小米飯	什錦滷肉	龍鬚菜	筍絲鮑菇	山藥雞湯		25	20	71	563	4.3	2.2	1.2	1.8		
21	3	月	28	日	二	糙米飯	瓜子雞	番茄炒蛋	蠔油美生菜	酸白菜肉片湯	水果	25	20	85	621	4.2	2.2	1.4	1.8	1	
22	3	月	29	日	三	麵食	義大利肉醬	地瓜馬鈴薯薯條	雙色花椰	冬瓜山粉圓湯		24	22	80	608	5	1.8	1	2.5		
22	3	月	30	日	四	糙米飯	蒟蒻燒肉	什錦黃瓜	薑香地瓜葉	三菇湯	乳品	26	23	78	621	4	1.2	1.2	1.8		1
23	3	月	31	日	五	糙米飯	蜜汁小卷	燴豆腐	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	22	19	81	582	4	1.8	1.2	2	1	

因應教育部及農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜品項可能因天候因素有所異動

**因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(3/3*、3/10*)；花生--(3/9#)請協助過敏學童多留意