

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	五	糙米飯	蠔油魚丁	瓠瓜炒蛋	有機蔬菜	紫菜湯	水果	29	23	95	698	4.5	2.7	1	1.8	1.5
2	3	月	4	日	一	小米飯	麻油雞	韭菜花	有機蔬菜	牛蒡排骨湯#	鮮奶	25	21	86	634	4.4	2.2	1	2	1
3	3	月	5	日	二	糙米飯	蜜汁小排	什錦四季豆	香腸高麗菜	冬瓜薏仁湯	水果	25	20	92	644	4.7	2	1.2	2	1
4	3	月	6	日	三	通心麵	義式白醬	茶葉蛋	青花菜	什錦翡翠湯		24	22	65	556	4	2.2	1	2.2	
5	3	月	7	日	四	糙米飯	照燒雞	洋蔥炒蛋	水蓮菜	大頭菜排骨湯	乳品	39	33	86	798	4.6	3	1	2	1
6	3	月	8	日	五	五穀飯	紅燒豆腐	白菜魚皮	有機蔬菜*	玉米濃湯	水果	24	20	88	626	4.4	2	1.3	2	1
7	3	月	11	日	一	小米飯	玉米肉燥	溜紅蘿蔔	絲瓜麵筋*	味噌豆腐湯		29	24	71	608	4.3	2.7	1.2	2	
8	3	月	12	日	二	糙米飯	香酥雞腿	豆皮大頭菜	檸香花椰	皇帝豆排骨湯	水果	26	26	95	717	5	2.2	0.9	3	1
9	3	月	13	日	三	米食	干貝蘿蔔粥*	芋粿	日式牛蒡	香蒜乳酪麵包		21	20	57	488	3.5	1.9	0.9	2	
10	3	月	14	日	四	糙米飯	咖哩肉丁	蝦皮高麗菜*	有機蔬菜	冬瓜雞湯	乳品	37	31	93	791	5	2.5	1.1	2	1
11	3	月	15	日	五	糙米飯	蜜汁小卷	番茄炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	36	28	96	774	5	3.5	1.2	2	1
12	3	月	18	日	一	小米飯	皇帝豆燒肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	珍珠紅豆		29	23	87	668	5.5	2.5	0.9	2	
13	3	月	19	日	二	糙米飯	番茄燉雞	豆薯炒蛋	扁魚白菜	三菇湯	水果	25	20	93	651	4.8	2	1.2	2	1
14	3	月	20	日	三	牛排麵	紅燒豬肉麵	煎餃	小黃瓜	輕食果仁		26	22	65	561	4	2.4	1	2	
15	3	月	21	日	四	糙米飯	薑滷鴨	三色甜椒	活力菠菜	蕃茄豆腐湯	乳品	35	30	87	759	4.6	2.4	1.2	2	1
16	3	月	22	日	五	糙米飯	香酥鸚哥魚	咖哩什錦	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	28	28	95	739	5	2.5	0.9	3	1
17	3	月	25	日	一	小米飯	玉米滑雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	豆豆排骨湯		24	20	69	550	4.3	2	0.9	2	
18	3	月	26	日	二	糙米飯	七味燉肉	什錦黃瓜	綠花椰	山藥雞湯	水果	25	20	92	646	4.8	2	1	2	1
19	3	月	27	日	三	米飯	起司燉飯	香滷豆干	雪花絲瓜*	關東煮湯		27	23	65	569	4	2.5	1	2	
20	3	月	28	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	韓式雜菜	韓式銀芽	茶壺湯	乳品	34	29	92	759	5	2.1	1	2	1
21	3	月	29	日	五	糙米飯	梅香魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	30	23	89	682	4.6	2.8	1	1.8	1

因應教育部與農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜為暫定，品項與內容可能因天候或其他因素有所異動

**因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(3/8 *、3/11 *、3/13*、3/14*、3/27*)；花生--(3/4#)請協助過敏學童多留

