

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白飯	小米飯	炸醬麵	胚芽飯	多穀飯
香椿豆包	茄汁豆腸	素牛蒡排	紅燒烤麩	沙茶方干
快炒干片/彩繪西芹	彩椒精靈/紅顏花椰	白菜滷/蘿蔔糕	彩繪豆芽/梅香紫茄	日式燉煮/雙色山藥
咖哩洋芋/沙茶筍絲羹	薑燒南瓜/家常滷味	麻油腰花/鮮繪小瓜	玉米總匯/什錦鮮瓜燒	脆炒高麗/醬燴金菇
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
青木瓜湯	冬瓜鮮湯	海結玉米湯	味噌蔬菜湯	羅宋湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白飯	麥片飯	夏威夷炒飯	紫米飯	小麥飯
小瓜油腐	炸醬豆包	素白帶魚	紅燒豆輪	塔香豆包
彩椒牛蒡/紅顏高麗	香滷蘿蔔塊/咖哩豆腐	泡菜年糕/海帶干絲	炸醬干丁/黃瓜什錦	招牌滷味/結頭燉煮
枸杞冬瓜/三杯洋芋	鮮燴豆苗/快炒筍筍	彩椒蠔菇/芝麻包	椒鹽杏菇/彩繪玉米	紅顏花椰/山藥捲
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
金菇海芽湯	蒲瓜鮮菇湯	南瓜濃湯	麵線糊湯	番茄豆腐湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
白飯	糙米飯	義大利麵	多穀飯	麥片飯
塔香油腐	酸菜麵腸	香菇海苔燒	香椿豆包	五香豆干
咖哩洋芋/鮮炒豆芽	清蒸南瓜/海帶花生	關東煮/彩絲花椰	麻婆豆腐/芝麻海唇菜	香炒筍片/胡蘿蔔炒豆包
香滷竹腸/彩繪黃瓜	玉筍佐菇/敏豆什錦	沙茶干片/素水餃*2	芝麻球/毛豆雪蓮子	芋頭糕/彩繪小瓜
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
健康蔬菜湯	枸杞冬瓜湯	山藥什錦湯	青木瓜湯	日式味噌湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
白飯	紫米飯	招牌炒飯	小麥飯	多穀飯
香椿細腐	茄汁百頁	清香素排	香滷印干	豆蔬捲
蒲瓜鮮繪/南瓜米粉	木須花椰/洋芋咖哩	雜糧饅頭/芋香敏豆	白菜什錦/香炒筍片	什錦玉米/彩絲高麗
香酥牛蒡/花生海結	醬燒海帶/冬瓜鮮菇燒	照燒杏鮑菇/醬爆干片	地瓜薯條/小瓜什錦	家鄉素燻/蘿蔔燉煮
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
紅燒蘿蔔湯	筍香鮮菇湯	古早味什錦湯	結頭鮮湯	榨菜粉絲湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
3月30日(一)	3月31日(二)	 <p>我的餐盤 聰明吃·營養跟著來 6口訣</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天早晚 1 杯奶 ● 每餐水果拳頭大 ● 菜比水果多一點 ● 飯跟蔬菜一樣多 ● 豆魚蛋肉 1 掌心 ● 堅果種子 1 茶匙 		
白飯	紅藜麥飯			
茄汁豆包	素白帶魚			
彩繪黃瓜/家常腐丁	脆炒高麗/花生海結			
快炒筍片/香酥芋丸	彩絲豆芽/醬爆干片			
季節時蔬	季節時蔬			
金菇蔬菜湯	關東煮湯			
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克			