

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	備考
3/2	二	五穀飯	橙汁排骨	家常高麗菜 時令蔬菜	砂鍋魚湯	時令水果
3/3	三	香菇肉燥拌麵			羅宋湯	時令水果
3/4	四	薏仁飯	素螞蟻上樹	玉米筍燴鮮菇 時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果
3/5	五	糙白米飯	鹽酥雞	九層塔炒蛋 時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果
3/8	一	五穀飯	客家小炒	蒜香地瓜葉 時令蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果
3/9	二	糙白米飯	鮮蝦粉絲煲	香煎蘿蔔糕 時令蔬菜	番茄豆腐蛋花湯	時令水果
3/10	三	海鮮蔬菜粥			肉包	時令水果
3/11	四	十穀飯	番茄炒蛋	青花炒鮑菇 時令蔬菜	咖哩蔬菜湯	時令水果
3/12	五	糙白米飯	彩椒燴肉片	芹菜炒干絲 時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果
3/15	一	五穀飯	白蘿蔔燒肉	魚香茄子煲 時令蔬菜	蓮子雞湯	時令水果
3/16	二	糙白米飯	三杯雞	炒三鮮 時令蔬菜	蘑菇南瓜濃湯	時令水果
3/17	三	蔬菜扣肉炒米粉			關東煮	時令水果
3/18	四	地瓜飯	鐵板豆腐	百菇炒時蔬 時令蔬菜	什錦蔬菜湯	時令水果
3/19	五	糙白米飯	芋頭滷排骨	蒜香高麗菜 時令蔬菜	魷魚羹	時令水果
3/22	一	五穀飯	洋蔥豬柳	白菜滷 時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果
3/23	二	糙白米飯	左宗棠雞丁	紅蘿蔔炒蛋 時令蔬菜	味噌海帶芽湯	時令水果
3/24	三	豬肉高麗菜水餃			馬鈴薯排骨湯	時令水果
3/25	四	燕麥飯	咖哩薯仔煲	鮮炒雙菇 時令蔬菜	番茄豆腐蛋花湯	時令水果
3/26	五	糙白米飯	枸杞蒸蝦	什錦滷味 時令蔬菜	蘑菇荸薺肉絲湯	時令水果
3/29	一	糙白米飯	柳葉魚	玉米滑蛋 時令蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果
3/30	二	糙白米飯	京醬肉絲	籠蒸花椰菜 時令蔬菜	魚片鮮筍湯	時令水果
3/31	三	豬肉鍋燒飯			蔬菜大滷湯	時令水果

吃全穀，孩子聰明不養胖 董氏基金會建議主食改吃全穀類，不但健康不養胖，還能提升孩子的學習力！董氏基金會營養組引述美國塔夫斯大學 2013 年研究，記錄 792 名國小 3~6 年級學童的飲食狀況，發現每天吃不到 1 份全穀類的孩童，肥胖機率會比每天吃足 1.5 份的孩童高四成；研究中舉例，兩位身高同樣為 136 公分的 10 歲男孩，吃不到 1 份全穀的，體重會比吃 1.5 份的多 1.2 公斤。許惠玉主任說明，現代孩子飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但家長千萬不要完全停止供應，因為飲食口味與喜好可從小養成。因此，家長不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力；學齡前的咀嚼還會影響口腔齒顎發展、舌頭與嘴唇等口腔器官靈活度，影響未來說話能力的發展。董氏基金會建議，改吃糙米飯最好，簡單又無油無糖，也可將紫米、全小米、全燕麥等入飯；點心可選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，而全麥、全穀麵包則要注意其全穀比例及油糖含量。(文章來源：董氏基金會食品營養特區)