

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值			
1/1	四	115	年				元	旦	快	樂
1/2	五	小米飯	*照燒魚丁	*鮮蝦粉絲煲	蒜炒菠菜	味噌湯	鬼頭刀(鰹魚)，臺灣東部(如台東新港)盛產，主要在夏季和秋冬季捕獲。少刺、低脂、高蛋白，富含維生素B12，是臺灣優質國產水產品。			
1/5	一	紫米飯	千金雞	菇燴彩椒	*扁魚白菜	扁蒲肉絲湯	紫米富含多元不飽和脂肪酸，有利於腦細胞的發展。含有豐富的維生素B群，有助於新陳代謝。紫米外殼多了抗氧化的花青素，能延緩皮膚與肌肉老化。			
1/6	二	糙米飯	醬爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥湯	台灣山藥富含膳食纖維、維生素(B群、C、E)、礦物質(鉀、錳、銅、鋅)及消化酵素和醣蛋白，能保護胃黏膜、幫助消化、潤滑呼吸道、增強免疫力。			
1/7	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	滷雞翅	薑絲青江	奶皇包	青江菜富含β-胡蘿蔔素、維生素A、C、K、葉酸，以及鈣、鉀和膳食纖維。它有助於顧眼、護膚、強免疫、補鈣(草酸含量低，易吸收)、助消化、抗氧化、甚至護腦(葉酸)，對健康益處多。			
1/8	四	白米飯	糖醋雞丁	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	海帶冬瓜湯	海帶富含甘胺酸、脯胺基酸，可以創造膠原蛋白，能養顏美容。含麩胺酸有助於修復腸道黏膜，含有維生素B群可以安定神經，是適合現代人的美容健康食品。			
1/9	五	藜麥飯	泡菜油豆腐	*香菇炒蛋	蒜香大陸妹	*蘑菇濃湯	「大陸妹」正名油麥菜，是國產蔬菜，除口感爽脆之外，其所含之營養素也很豐富，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及菸鹼酸等，多吃深綠色蔬菜對眼睛很有幫助哦！			
1/12	一	洋薏仁	五香肉燥	鐵板銀芽	枸杞高麗菜	鴨肉冬粉湯	綠豆芽根鬚是綠豆發芽時長出的細小根部，雖然有些人為了口感會去除，但它其實是營養最豐富的部位之一，含有維生素C、膳食纖維、抗氧化物等，能幫助增強免疫力、促進消化。			
1/13	二	白米飯	蘑菇雞柳	黃瓜木耳	有機蔬菜	*白菜蛋花湯	黑木耳可以降低血液的黏稠度，抑制血小板凝聚，防止血栓發生，預防腦中風及心血管疾病，有食品界「阿斯匹林」美稱。			
1/14	三	麵食	炒麵	*茶葉蛋	玉筍青花	餛飩湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂能健腦益智，維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。			
1/15	四	燕麥飯	醬燒排骨	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	燕麥中含有豐富的β-葡聚醣，能吸收人體內的膽固醇並排出體外，有效地降低心血管疾病，還能延緩胃的排空速度，增加飽腹感，減少進食量，同時還有利於腸道健康。			
1/16	五	海苔酥飯	*魚排	蘿蔔燒麵輪	金針菠菜	玉米豆腐湯	菠菜有補血、止血的效用；富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血。			
1/19	一	五穀飯	蔥燒雞腿	鮮菇三絲	椒鹽四季豆	大黃瓜湯	四季豆含有豐富的非水溶性膳食纖維，能幫助腸胃有效的蠕動，也含蛋白質與鐵質，還含有維生素C和鈣、鎂和磷等礦物質。還能增強免疫力，提高身體抗病毒的能力。			
1/20	二	休				業	式	餐	袋	
1/21	三	米食	*鮭魚拌飯	*培根炒蛋	干貝絲瓜	*芋頭西米露	毛豆中的亞油酸和亞麻酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中甘油三酯和膽固醇。毛豆中的卵磷脂是大腦發育不可缺少的營養之一，有助於改善大腦的記憶力和智力水平。			
1/22	四	麥片飯	咖哩豬	小瓜炒菇	有機蔬菜	蘿蔔黃豆芽湯	「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫師開藥方」，白蘿蔔富含維生素C、纖維、消化酶，能增強免疫力、助消化。但腸胃虛寒者應適量，或加入生薑、熟食來中和其寒性。			
1/23	五	麵食	鍋燒拉麵	脆皮雞排	*芝麻海帶根	蛋糕	芝麻是一種富含油脂、蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質的健康食材，有黑、白、黃、棕等顏色，主要用於榨油或直接食用，提供鈣、鐵、鎂等營養，具有抗氧化、促進腸道健康等益處。			