

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
2/23	一	麥片飯	瓜仔肉	鐵板銀芽	蒜香青花菜	香菇雞湯	乾香菇營養豐富，經日曬後麥角固醇會轉化成維生素D2，幫助鈣質吸收，有助強健骨骼且富含多醣體，能提升免疫力。
2/24	二	白米飯	三杯雞	油蔥扁蒲	有機蔬菜	冬瓜湯	扁蒲（瓠瓜/蒲仔）是一種高水分、低熱量的健康蔬菜。富含膳食纖維、維生素C、β-胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂等礦物質，能守護骨骼健康。
2/25	三	米食	雞肉絲飯	肉燥豆腐	枸杞菠菜	雲吞湯	豆腐含有豐富的蛋白質，有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。
2/26	四	五穀飯	蒜泥肉片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	皇帝豆湯	皇帝豆是很好蛋白質及鐵質來源，可以預防貧血。磷、鉀含量高，是構成骨骼跟牙齒要素，還與成長發育有關。
2/27	五	和平紀念日					連假
3/2	一	藜麥飯	春川炒雞	芝麻海帶根	金菇高麗菜	四神排骨湯	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。
3/3	二	白米飯	佛跳牆	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	紅豆芋圓	杏鮑菇蛋白質含量豐富，能有效提高人體免疫力，增強機體對外界不良因素的侵襲，強身健體
3/4	三	麵食	義大利貝殼麵	麥克雞塊	香鬆花菜	玉米濃湯	白花菜的營養價值很高，其中維生素C的含量很高，能促進人的生長發育，還可防止感冒及壞血病等。
3/5	四	糙米飯	馬鈴薯燒雞	什錦白菜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	馬鈴薯中的鉀可與體內多餘的鈉結合，具有降低血壓、預防腦血管破裂的危險。
3/6	五	洋蔥仁	豆豉魚	玉米炒蛋	薑絲青江	蘿蔔海芽湯	有「平民人參」之稱的白蘿蔔，含有豐富的膳食纖維、維生素C及鉀等營養素，可穩定血壓、血糖，有助防癌。
3/9	一	燕麥飯	蔥燒雞腿	黃瓜肉片	蒜炒油菜	味噌湯	油菜的熱量低，營養價值高，其中鈣及維生素A含量比一般蔬菜高很多，具有維持骨骼健康、降血壓的作用。
3/10	二	白米飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	筍絲雞湯	黃豆芽含有大量的維生素A與β-胡蘿蔔素，能幫助維持視覺、上皮組織機能的正常，還有助牙齒和骨骼的發育。
3/11	三	米食	香菇干貝粥	番茄炒蛋	綜合蔬菜	牙齒肉圓	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；含類胡蘿蔔素、維生素C可以增強血管功能，預防血管老化。
3/12	四	紫米飯	甜麵醬炒鴨	小瓜花生	有機蔬菜	山藥湯	花生含有人體所必需的8種氨基酸，有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝和轉化，增強其排泄功能。
3/13	五	小米飯	蜜汁豆干	蔥花蛋	香蒜大陸妹	什錦蔬菜湯	小米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、磷、鐵、鉀等營養素。同等重量的小米中含有的鐵量比白米高一倍。
3/16	一	蕎麥飯	豆豉排骨	香菇燴豆干	芝麻四季豆	翡翠蛋花湯	豬肉可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血；所含的磷能幫助神經功能保持正常。
3/17	二	白米飯	蒜香雞	豆薯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	大黃瓜含有黃瓜酶與維生素，所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。
3/18	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	涼拌豆芽菜	麵包蛋糕	黃豆芽是優質蔬菜，富含植物性蛋白質、膳食纖維、維生素A、C、K、B群以及鈣、磷、鉀等礦物質。能抗氧化及保護眼睛。
3/19	四	麥片飯	紅燒腱肉	三色毛豆	有機蔬菜	青菜豆腐湯	毛豆含有很豐富的蛋白質，這是人體生長及修補體組織所必須的營養素，而且它所含蛋白質的品質，可以媲美肉類的蛋白質。
3/20	五	五穀飯	香酥魚丁	紅燒冬瓜	白菜木耳	紫菜菇湯	冬瓜含有豐富的維生素C和核黃素，有助於保護細胞健康，增強免疫系統抗病能力，對預防感冒有幫助。
3/23	一	藜麥飯	打拋豬	絲瓜小卷	雙色花椰	高麗菜蛋花湯	藜麥是營養豐富的超級食物，富含完整的必需胺基酸、膳食纖維、礦物質（鎂、鐵、鋅、鈣）和維生素（如維生素E），不含麩質，有助促進腸道、心血管和骨骼健康。
3/24	二	白米飯	蔥爆雞丁	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	酸辣湯	蔥含有微量元素硒能增進食慾；其刺激性氣味，屬於蒜素的揮發性成分，可以抗菌殺菌，幫助化痰及緩解喉嚨痛。
3/25	三	米食	海鮮粥	筍乾豬腳	金針菠菜	雙色饅頭	菠菜有補血、止血的效用；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
3/26	四	糙米飯	泡菜豬肉	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	牛蒡湯	牛蒡營養豐富，富含高量膳食纖維、菊糖，能促進腸道蠕動、幫助排便、平衡腸道菌群，有「東洋人參」之稱。
3/27	五	香鬆飯	糖醋豆包	菜脯蛋	薑絲尼龍	白菜香菇湯	尼龍白菜所含的礦物質能夠促進骨骼的發育，加速人體的新陳代謝和增強機體的造血功能。
3/30	一	芝麻飯	照燒雞肉	腰果蝦仁	清炒高麗菜	關東煮	腰果富含單元不飽和脂肪酸、鎂、銅、鋅及維生素K，有助於保護心血管、強健骨骼、促進代謝並抗氧化。但因熱量較高，需避免過量食用。
3/31	二	洋蔥仁	高昇排骨	銀芽雞絲	有機蔬菜	冬菜鴨湯	洋蔥仁又稱小蔥仁，其實是去殼的大麥，而非中醫所指的蔥苡仁。富含膳食纖維、蛋白質、維生素B1、維生素E及鉀、磷、鐵等營養素。