

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值		
2/5	三	麵食	照燒烏龍麵	麥克雞塊	清炒小黃瓜	味噌湯	味噌的主要原料是由黃豆和米製作而成，由黃豆發酵的味噌，含有抗氧化成分，可避免發炎反應及氧化傷害，還具有對腸道好的益生菌，更能提升免疫力。		
2/6	四	洋蔥仁	蔥燒雞腿	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	佛跳牆	佛跳牆是閩菜中的一道菜餚，又稱福壽全，不僅美味，吃了表示來年能豐盛昌隆、富貴吉祥。年節享用，是闔家團圓必備佳餚。		
2/7	五	白米飯	*豆瓣魚	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	薑絲海芽湯	鱸魚的魚肉富含蛋白質，有豐富omega-3不飽和脂肪酸，還有豐富的維生素，礦物質等營養元素，能幫助幼兒腦部發育、視力維持，以及增長肌肉、促進發育和細胞的再生。		
2/10	一	*芝麻飯	蠔菇燒肉	*紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	玉筍大頭菜湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。		
2/11	二	糙米飯	鳳梨雞丁	菊絲銀芽	有機蔬菜	黑輪湯	鳳梨富含維生素C，能促進膠原蛋白的合成，幫助鐵質吸收。也有豐富的維生素B1，能促進新陳代謝，恢復疲勞和增加食慾。		
2/12	三	米食	*鮭魚拌飯	蜜汁翅小腿	蒜香菠菜	紅豆芋圓湯	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；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。		
2/13	四	小米飯	洋蔥豬肉	培根豆薯	有機蔬菜	山藥雞湯	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。		
2/14	五	白米飯	瓜子豆腐	三色毛豆	香蒜大陸妹	*紫菜蛋花湯	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。		
2/17	一	地瓜飯	三杯雞	玉筍什錦	薑絲尼龍	冬瓜湯	蕃薯含有大量碳水化合物，主要由（麥芽糖）和（葡萄糖）組成。（葡萄糖）也是腦細胞最需要的營養。其鹼度高，可以保持人體血液中的酸鹼平衡。		
2/18	二	五穀飯	打拋豬	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	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；所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。		
2/19	三	麵食	紅燒豬肉麵	*滷蛋	涼拌黃豆芽	椪餅	椪餅又名香餅、膨餅，因餅身膨脹內部中空且黑糖香氣十足而得其名，古時候有一說法：「吃3個椪餅，等於吃1隻麻油雞」是台南特有的古早味美食。		
2/20	四	麥片飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶結	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	大黃瓜(刺瓜)中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。		
2/21	五	白米飯	*香酥魚丁	咖哩洋芋	菇炒油菜	青菜豆腐湯	油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。		
2/24	一	紫米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	菜脯四季豆	*翡翠蛋花湯	四季豆富含蛋白質和多種氨基酸，可增進食慾。種子可激活腫瘤病人淋巴細胞，產生免疫抗體，對癌細胞有非常特異的傷害與抑制作用。		
2/25	二	白米飯	黑胡椒雞柳	玉米絞肉	有機蔬菜	蔬菜湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防癌作用。天然維生素E有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。		
2/26	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	*花生小魚	青江泡芙	*芝麻包	丁香魚鈣質含量豐富，可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。		
2/27	四	燕麥飯	蒜泥肉片	木須扁蒲	有機蔬菜	*魚皮湯	虱目魚皮是膠原蛋白的豐富來源，魚皮內側的脂肪，含有大量的不飽和脂肪酸DHA和EPA，能保護腦部、眼睛、神經等器官，也能幫助穩定情緒，及加強專注力。		
2/28	五	和				平	紀	念	日