# 台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）　115 年 11 月

| 熱量分析 | | 50-200 kcal | 300-400 kcal | 200-250 kcal |
|---|---|---|---|---|
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 中午午餐 | 下午點心 |
| 2 | 一 | *牛奶、饅頭 | 菇菇馬鈴薯燉肉、紅絲空心菜、冬瓜大骨湯、蘋果 | *紅豆紫米粥 |
| 3 | 二 | *鮪魚玉米粥 | *揚州炒飯、*毛豆蒸蛋、*小白菜豆腐湯、香蕉 | 麥茶、草莓土司 |
| 4 | 三 | *牛奶、玉米脆片 | 糙米飯、塔香雞丁、蒜香菠菜、海帶紅蘿蔔湯、柳丁 | 肉羹米粉 |
| 5 | 四 | 地瓜湯 | 什錦炒麵、香炒大陸妹、金針香菇湯、橘子 | *自製飯糰 |
| 6 | 五 | *田園蔬菜粥 | 糙米飯、蘋果咖哩豬、豆皮青江菜、蘿蔔大骨湯、芭樂 | *牛奶、*奶酥麵包 |
| 9 | 一 | 牛奶、*水煮蛋 | *糖醋魚塊、紅絲油菜、*薏仁大骨湯、芭樂 | *蔬菜蛋片麵線 |
| 10 | 二 | *小白菜肉末粥 | *番茄肉醬義大利麵、清炒花椰菜、*玉米濃湯、香蕉 | *綠豆地瓜湯 |
| 11 | 三 | *牛奶、吐司 | 糙米飯、銀芽炒肉絲、薑絲小白菜、*紫菜蛋花湯、柳丁 | *手工麵魚兒 |
| 12 | 四 | 玉米杯杯 | 香菇芋頭米粉、*滷豆干、橘子 | 小白菜蘿蔔糕湯 |
| 13 | 五 | 地瓜稀飯、*蔥蛋 | *古早味油飯、*白菜滷、*青江菜蛋花湯、蘋果 | *玉米脆片奶酪 |
| 16 | 一 | *營養麵線 | 紅藜飯、澄汁雞柳、菇菇油菜、*味噌豆腐湯、蘋果 | *牛奶、饅頭 |
| 17 | 二 | *蛋花雞絲麵 | 粉蒸肉、紅絲 A 菜、大黃瓜湯、柳丁 | *綠豆西米露 |
| 18 | 三 | *牛奶、蒸地瓜 | 滷雞腿、香炒空心菜、南瓜洋蔥湯、香蕉 | 小米稀飯、小菜 |
| 19 | 四 | *蚵白菜冬粉 | *醬燒豆腐、*番茄炒蛋、玉米大骨湯、橘子 | *關東煮 |
| 20 | 五 | *小白菜銀魚粥 | 糙米飯、*四彩雞丁、*豆皮大陸妹、冬瓜大骨湯、芭樂 | *牛奶、*起司三明治 |
| 23 | 一 | *牛奶、銀絲卷 | 蘿蔔燒肉、木耳青江菜、*薏仁大骨湯、芭樂 | *蛋花雞絲麵 |
| 24 | 二 | *小白菜湯麵 | 水餃、*酸辣湯、柳丁 | *紅豆西米露 |
| 25 | 三 | 南瓜鹹粥 | 番茄豬肉麵、薑絲小白菜、香蕉 | *牛奶、*鮪魚吐司 |
| 26 | 四 | 麥茶、肉包 | *毛豆蛋炒飯、紅絲菠菜、山藥大骨湯、橘子 | 海帶芽味噌湯、<br>*水煮蛋 |
| 27 | 五 | 地瓜稀飯、*蔥蛋 | 香菇燒雞、蒜香地瓜葉、芹香蘿蔔湯、蘋果 | *牛奶、*菠蘿麵包 |
| 30 | 一 | *牛奶、饅頭 | 洋蔥豬柳、紅絲 A 菜、*紫菜蛋花湯、蘋果 | *綠豆薏仁湯 |

備註

1. 遇有臨時偶發事件無法供應原訂餐點時以它類食品替代。
2. 本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。
3. 標示「*」表示含有過敏原食材（甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、大豆、魚、堅果、芝麻、含麩質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。
4. 每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大食物。

**本月營養之星：(1)洋蔥、(2)花椰菜**

(1)洋蔥含有豐富的維生素 C、B 群、礦物質、抗氧化物質和硫化合物。還可以促進消化系統健康，改善食慾，並能助於維持免疫力穩定。硫化合物有助於抗菌，對呼吸系統也有一定的支持。

**問題：什麼食物含有硫化合物，可以促進消化系統健康，改善食慾？**

1. 熱狗　2. 洋蔥　3. 饅頭

(2)花椰菜是「超級蔬菜」。特別是綠花椰菜富含蘿蔔硫素、葉黃素和維生素，能抗發炎、抗氧化，對幼童成長發育和大腦健康非常有益。

**問題：什麼食物是超級蔬菜，對於幼童發育和大腦非常有益？**

1. 花椰菜　2. 香蕉　3. 芭樂

保健室　製

台北兒童福利中心 保健室 電話:02-2767-9264