

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	四	鮮蔬雞蛋湯麵*	雙色蘿蔔燒豆輪、香炒大陸妹、羅宋湯、木瓜	香菇芋頭粥
3	五	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、京醬肉絲、紅蘿蔔炒蛋*、小白菜豆腐湯、蘋果	低糖豆漿* 起司三明治*
6	一	滑蛋瘦肉粥	四彩雞丁、白菜滷*、海帶芽味噌豆腐湯、蘋果	手工麵魚兒*
7	二	蔬菜蛋片麵線*	廣東燴飯*、蒜香地瓜葉、南瓜洋蔥湯、芭樂	牛奶* 雞蛋牛奶卷*
8	三	黑芝麻牛奶* 香菇燒賣	糙米飯、粉蒸肉、香炒大陸妹、香菇榨菜肉絲湯、鳳梨	綠豆湯 吐司
9	四	地瓜湯	鮮蔬炒麵、滷海帶、滷蛋*、紫菜蛋花湯、香蕉	蘿蔔糕湯
10	五	原味奶酥	割包、大鍋菜*、蘋果	麥茶 日式紅豆麵包*
13	一	高麗菜鮭魚粥	糙米飯、打拋豬、香炒油菜、大黃瓜大骨湯、蘋果	關東煮*
14	二	營養麵線*	醋溜肉片*、蒜香青江菜、番茄蛋花湯、火龍果	檸檬汁 肉包
15	三	牛奶* 果醬吐司	糖醋魚塊*、薑絲絲瓜、薏仁大骨湯、木瓜	紅豆麥片粥
16	四	小米粥 小菜	鮮蔬蛋炒飯*、滷油四角豆腐*、蘿蔔大骨湯、芭樂	蛋花雞絲麵*
17	五	青菜餛飩湯	紅燒獅子頭*、油菜炒豆皮*、香菇金針湯、蘋果	冬瓜茶 培根起士麵包*
20	一	南瓜洋蔥鹹粥	糙米飯、咖哩雞、蒜香大陸妹、海帶結胡蘿蔔湯、蘋果	綠豆小薏仁湯
21	二	肉絲蔬菜麵線*	韭菜花炒肉末、紅絲高麗菜、山藥大骨湯、香蕉	養生茶 芝麻包
22	三	牛奶* 小肉包	蒸椒鹽雞、鮑菇青江菜、大黃瓜大骨湯、火龍果	什錦肉絲冬粉*
23	四	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	醬燒豆腐*、香炒高麗菜、菇菇大骨湯、鳳梨	什錦烏龍麵
24	五	香菇肉末粥	紹子麵、小白菜炒雪白菇、冬瓜大骨湯、蘋果	麥茶 菠蘿麵包*
27	一	莧菜肉末粥	香腸蛋炒飯*、豆皮炒油菜、玉米大骨湯、蘋果	鮮蔬湯餃
28	二	手工麵魚兒*	香酥魚、燴三菇、青菜蛋花湯、木瓜	低糖豆漿* 自製果醬吐司
29	三	牛奶* 豆沙包	糙米飯、梅干扣肉、蒜香地瓜菜、芹香蘿蔔湯、芭樂	綠豆仙草甜湯
30	四	蘿蔔糕湯	什錦烏龍湯麵*、香酥三蔬果、火龍果	自製飯糰*
31	五	玉米蔬菜肉末粥	橙汁雞柳、香菇紅蘿蔔蒸蛋*、青菜豆腐湯、蘋果	冬瓜茶 奶酥麵包*
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、含麸質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。		
		本月營養之星： 白蘿蔔對幼兒有多重好處喔！它含有豐富的維生素C，有助增強免疫系統，幫助幼兒對抗感染。白蘿蔔更是纖維豐富的食物，有助於促進消化健康並預防便秘問題。此外，白蘿蔔的低熱量和高水分含量使其成為營養豐富且適合幼兒的健康選擇，有助於他們維持健康的體重喔！ 問題： 哪種食物促進消化能預防便秘問題，有助於他們維持健康的體重呢？ 1. 白蘿蔔 2. 蛋糕 3. 雞蛋		