

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
03	一	*田園蔬菜粥	*夏威夷炒飯、涼拌小黃瓜、*玉米濃湯、蘋果	*低糖豆漿*玉米麵包
04	二	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、瓜仔燉肉、香炒高麗菜、*紫菜蛋花湯、香蕉	麥茶 芋泥包
05	三	地瓜湯	滷雞腿、薑炒絲瓜、玉米大骨湯、芭樂	*紅豆湯 吐司
06	四	蘿蔔糕湯	高麗菜飯、蒜香地瓜葉、山藥大骨湯、西瓜	田園蔬菜麵
07	五	青菜餛飩湯	紅燒雞丁、香炒油菜、香菇金針湯、蘋果	*皮蛋瘦肉粥
11	二	*香菇雞茸粥	京醬肉絲、香炒小白菜、*番茄豆腐湯、蘋果	麥茶 芝麻包
12	三	小米稀飯 小菜	糙米飯、*三杯魚、*香菇蒸蛋、蔬菜大骨湯、小番茄	*奶香仙草
13	四	*牛奶 豆沙包	什錦炒麵、香炒青江菜、南瓜洋蔥湯、香蕉	*關東煮
14	五	*鮭魚玉米粥	香酥雞柳、香炒空心菜、*海帶芽味噌豆腐湯、蘋果	冬瓜茶 *培根起司麵包
17	一	香菇肉末粥	三彩雞米、香炒萵苣、玉米蘿蔔湯、蘋果	愛玉米苔目
18	二	*營養麵線	糙米飯、酥炸魚片、薑炒絲瓜、*小白菜蛋花湯、芭樂	檸檬汁 肉包
19	三	*黑芝麻牛奶 *鮮奶饅頭	蘋果咖哩豬、白菜滷、冬瓜湯、香蕉	*紅豆西米露
20	四	*低糖豆漿 吐司	香菇芋頭米粉湯、滷蛋、小番茄	*綠豆地瓜湯
21	五	南瓜洋蔥鹹粥	糙米飯、海帶結燒肉、*大陸妹炒豆皮、菇菇大骨湯、蘋果	*麥茶 生日蛋糕
24	一	*滑蛋瘦肉粥	香菇芋頭肉燥、鮑菇青江菜、番茄黃豆芽湯、蘋果	擔仔麵
25	二	*手工麵魚兒	塔香雞丁、香炒扁蒲、薑絲紫菜湯、芭樂	*綠豆仙草湯
26	三	*牛奶 果醬吐司	*義大利肉醬麵、香炒花椰、*玉米濃湯、西瓜	檸檬汁 銀絲卷
27	四	海帶芽味噌湯 *水煮蛋	糙米飯、*醬燒豆腐、香炒空心菜、芹菜蘿蔔湯、香蕉	*什錦烏龍麵
28	五	*翡翠銀魚粥	菇菇馬鈴薯燉肉、*番茄炒蛋、蔬菜大骨湯、蘋果	冬瓜茶 *菠蘿麵包

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：豆腐

豆腐是一種優質的植物蛋白來源，有助於幼兒的生長和發育。豐富的鈣和維生素 D，有助於骨骼的健康發育，特別是對於正在成長的幼兒非常重要。豆腐易於消化，適合幼兒的消化系統。豆腐還含有豐富的鐵質和維生素 B，有助於提高血紅蛋白水平，預防貧血。

問題：哪種食物含有豐富的鈣與維生素 D，有助於幼兒骨骼的健康發育，並能預防貧血呢？

選項：1. 可樂 2. 豆腐 3. 蛋糕