

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
01	四	地瓜湯	*醬燒豆腐、蒜香扁蒲、筍片龍骨湯、香蕉	*什錦烏龍麵
02	五	蔬菜肉絲冬粉	*麻醬涼麵、滷腱肉、小白菜蛋花湯、蘋果	決明子茶、*芝麻包
05	一	玉米蔬菜肉末粥	糖醋雞柳、香炒地瓜葉、南瓜洋蔥湯、蘋果	低糖豆漿、蒸蘿蔔糕*
06	二	*營養麵線	糙米飯、麻竹筍燒肉、*秋葵炒蛋、香菇榨菜肉絲湯、鳳梨	麥茶、自製果醬吐司
07	三	*牛奶、醬燒小肉包	京醬肉絲、小黃瓜炒菇、*番茄蛋花湯、火龍果	*紅豆西米露
08	四	海帶芽味增湯 *水煮蛋	什錦炒麵、香炒空心菜、*玉米濃湯、西瓜	*自製飯糰
09	五	香菇竹筍粥	糙米飯、蘋果咖哩豬、*吻魚炒莧菜、冬瓜大骨湯、蘋果	冬瓜茶、*玉米麵包
12	一	*滑蛋瘦肉粥	糙米飯、*泰式蒸魚、*菜豆炒肉末、大黃瓜湯、蘋果	*蛋花雞絲麵
13	二	*手工麵魚兒	*廣東燴飯、蒜香地瓜葉、菇菇大骨湯、香蕉	玉米杯杯
14	三	*黑芝麻牛奶 小菜包	*紅燒獅子頭、大黃瓜炒木耳、*青菜蛋花湯、鳳梨	*皮蛋瘦肉粥
15	四	*牛奶 果醬吐司	*什錦烏龍湯麵、香滷豆干、海帶、火龍果	愛玉山粉圓
16	五	蘿蔔糕湯	糙米飯、*打拋豬、*清炒菜豆、玉米大骨湯、蘋果	決明子茶、*香草蛋糕
19	一	*高麗菜鮪魚粥	番茄菇菇炒雞肉、*玉米蒸蛋、*小白菜豆腐湯、蘋果	田園蔬菜麵
20	二	青菜餛飩湯	*韭菜花炒肉末、*菜脯蛋、冬瓜大骨湯、西瓜	*綠豆湯地瓜湯
21	三	*牛奶、芋泥包	*義大利肉醬麵、雞塊、羅宋湯、香蕉	關東煮
22	四	小米稀飯、小菜	*毛豆蛋炒飯、燴三菇、*玉米濃湯、鳳梨	*奶香仙草
23	五	*蛋花雞絲麵	竹筍炒肉絲、香炒扁蒲、紫菜蛋花湯、蘋果	麥茶、*火腿麵包
26	一	*香菇肉末粥	四彩雞丁、*絲瓜炒蛋、*番茄豆腐湯、蘋果	鮮蔬湯餃
27	二	*黑芝麻牛奶 *鮮奶饅頭	*番茄魚片燴豆腐、小黃瓜炒菇、芹香蘿蔔湯、木瓜	*綠豆西米露
28	三	*鮮蔬湯麵	冬瓜燒肉、*肉末蒸蛋、蔬菜大骨湯、西瓜	冬瓜茶、*雞蛋牛奶捲
29	四	*低糖豆漿、吐司	香菇芋頭米粉湯、*滷蛋、涼拌小黃瓜、香蕉	肉羹飯
30	五	*鮪魚玉米粥	瓜仔燉肉、香炒空心菜、筍片龍骨湯、蘋果	麥茶、*奶香葡萄麵包

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：玉米是一種營養豐富的穀物，有助於幼兒的健康成長。玉米富含膳食纖維，有助於消化系統的健康運作，預防便秘。玉米還含有豐富的維生素 B 群，有助於提高能量代謝和支持神經系統的發展。此外，玉米還含有抗氧化劑，有助於增強免疫系統。

問題：哪種食物富含膳食纖維，有助於消化系統的健康運作，並支持神經系統的發展呢？

1. 薯片
2. 玉米
3. 糖果

保健室



製