

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	*田園蔬菜粥	咖哩雞燴飯、小黃瓜炒菇、筍片龍骨湯、蘋果	關東煮
3	二	*營養麵線	*豆豉蒸魚、香炒地瓜葉、大黃瓜湯、香蕉	檸檬汁、芝麻包
4	三	地瓜湯	*香腸蛋炒飯、*玉米蒸蛋、*小白菜豆腐湯、火龍果	擔仔麵
5	四	*牛奶、果醬吐司	*什錦烏龍麵、香酥三蔬果、木瓜	*奶香仙草
6	五	*莧菜肉末粥	糙米飯、梅干扣肉、*絲瓜炒蛋、冬瓜大骨湯、蘋果	麥茶、菠蘿麵包
9	一	*香菇雞茸粥	京醬肉絲、香炒扁蒲、*番茄蛋花湯、蘋果	*綠豆小薏仁
10	二	蔬菜肉絲冬粉	麻竹筍燒肉、*菜脯蛋、蔬菜大骨湯、香蕉	冬瓜茶、肉包
11	三	*黑芝麻牛奶 *饅頭	番茄牛肉麵、涼拌小黃瓜、火龍果	*紅豆西米露
12	四	*蔬菜蛋片麵線	糙米飯、*雙色蘿蔔燒豆輪、*開陽白菜、玉米大骨湯、香蕉	*皮蛋瘦肉粥
13	五	海帶芽味噌湯 *水煮蛋	香酥雞柳、薑絲絲瓜、菇菇大骨湯、蘋果	決明子茶 北歐芋泥麵包
16	一	*滑蛋瘦肉粥	*鹹蛋蒸肉、螞蟻上樹、*小白菜豆腐湯、蘋果	*低糖豆漿、蘿蔔糕
18	三	玉米杯杯	香菇芋頭粥、滷腱肉、小黃瓜炒菇、木瓜	麥茶、*鮭魚吐司
19	四	*低糖豆漿、銀絲卷	什錦炒麵、香炒空心菜、筍片龍骨湯、火龍果	小米稀飯、小菜
20	五	*蛋花雞絲麵	竹筍炒肉絲、香炒大陸妹、冬瓜大骨湯、蘋果	麥茶、*起酥蛋糕
23	一	*鮭魚玉米粥	洋蔥豬排、薑絲絲瓜、大黃瓜大骨湯、蘋果	*綠豆仙草湯
24	二	*手工麵魚兒	糙米飯、冬瓜燒肉、*番茄炒蛋、薑絲紫菜湯、水梨	檸檬汁、芋泥包
25	三	蘿蔔糕湯	*廣東燴飯、香炒高麗菜、*小魚乾味噌豆腐湯、香蕉	*什錦烏龍麵
26	四	*牛奶、*豆沙包	*醬燒豆腐、香炒花椰菜、玉米大骨湯、木瓜	愛玉甜湯
27	五	香菇竹筍粥	*楊州炒飯、*香菇蒸蛋、莧菜羹湯、蘋果	冬瓜茶、火腿麵包
30	一	絲瓜肉末粥	蘋果咖哩豬、蒜香大陸妹、*番茄豆腐湯、蘋果	*自製飯糰

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。



本月營養之星：香菇是一種富含營養的菇類，有助於兒童的健康成長。香菇富含維生D幫助鈣吸收，促骨骼的健康發育。它還含有豐富的抗氧化劑和多種礦物質，能夠增強免疫系統，幫助預防疾病。香菇的多醣體成分也有助於提高兒童的免疫力。

問題：哪種食物富含維生素D，有助於鈣質吸收，促進骨骼健康發育，並提高免疫力呢？

1. 餅乾
2. 香菇
3. 糖果