



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
1	四	蘿蔔糕湯	什錦烏龍湯麵、香酥三蔬果、時令水果	麥茶 自製果醬吐司
2	五	高麗菜鮪魚粥*	糙米飯、紅燒獅子頭、油菜炒豆皮*、香菇金針湯、時令水果	冬瓜茶 海苔乳酪麵包*
5	一	蔬菜蛋片麵線*	鹹蛋蒸肉*、乾煸四季豆、芹香蘿蔔湯、時令水果	什錦肉絲冬粉*
6	二	田園蔬菜粥	糙米飯、紅燒雞丁、蒜香地瓜葉、山藥大骨湯、時令水果	關東煮*
7	三	牛奶*牛奶饅頭*	豆豉蒸魚*、香炒高麗菜、菠菜蛋花湯*、時令水果	銀耳蓮子甜湯
15	四	鮮蔬湯麵	鮮蔬蛋炒飯*、滷油四角豆腐*、玉米濃湯、時令水果	低糖豆漿* 蒸蘿蔔糕
16	五	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	打拋豬、香炒油菜、薏仁大骨湯、時令水果	養生茶 菠蘿麵包*
17	六	小米粥 小菜	水餃、酸辣湯、時令水果	紅豆西米谷
19	一	蛋花雞絲麵*	鹽炒蔥花雞片、蒜炒青江菜、番茄蛋花湯*、時令水果	冬瓜茶 銀絲卷
20	二	香菇肉末粥	粉蒸肉、香炒大陸妹、香菇榨菜肉絲湯、時令水果	什錦烏龍麵
21	三	牛奶*小菜包	香菇芋頭肉燥、木耳白菜*、南瓜洋蔥湯、時令水果	桂圓紫米粥
22	四	翡翠銀魚粥*	鮮蔬炒米粉、老皮嫩豆腐*、紫菜蛋花湯*、時令水果	鮮蔬湯餃
23	五	牛奶*鮪魚吐司*	梅干扣肉、紅絲炒高麗菜、冬瓜大骨湯、時令水果	麥茶 生日蛋糕*
26	一	玉米蔬菜肉末粥	咖哩雞燴飯、薑汁小白菜、羅宋湯、時令水果	養生茶 雞蛋牛奶卷*
27	二	肉絲蔬菜麵線*	糙米飯、番茄魚片燴豆腐*、鮑菇青江菜、玉米大骨湯、時令水果	蘿蔔糕湯
29	四	牛奶*豆沙包	鮮蔬炒麵、香炒雙椰、海帶胡蘿蔔湯、時令水果	手工麵魚兒*
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： 海帶是一種海藻，指的是褐藻門的一類。它富含碘、褐藻素、膳食纖維、維生素和礦物質，營養比一般海鮮更豐富。海帶有助於甲狀腺功能，提升免疫系統，並對骨骼發育有正面影響。其中的褐藻素具有抗氧化和抗炎的特性。攝取適量的海帶，能為身體提供全面均衡的營養支持喔！ 問題：哪種海產食物有助於甲狀腺功能，提升免疫系統，並具有抗氧化和抗炎特性呢？ 1. 海帶 2. 蝦子 3. 牡蠣 *歡迎掃左側 QR Code 於 113 年 2/27-2/29 至兒福臉書粉絲頁留言參加抽獎！		