

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	五	營養麵線*	瓜仔燉肉、蒜炒高麗菜、菠菜蛋花湯*、時令水果	冬瓜茶 玉米麵包
4	一	滑蛋瘦肉粥*	橙汁雞柳*、木耳白菜、芹香蘿蔔湯、時令水果	什錦肉絲冬粉*
5	二	蛋花雞絲麵*	糙米飯、海帶結燒肉、香炒大陸妹、大黃瓜湯、時令水果	麥茶 自製果醬吐司
6	三	牛奶* 醬燒小肉包	香酥魚*、玉米醬蒸蛋*、蔬菜大骨湯、時令水果	紅豆西米露
7	四	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	醬燒豆腐*、香炒地瓜葉、金針香菇大骨湯、時令水果	關東煮*
8	五	手工麵魚兒*	京醬肉絲、高麗菜炒鴻喜菇、羅宋湯、時令水果	冬瓜茶 培根起士麵包*
11	一	菠菜肉末粥*	四彩雞丁、白菜滷、小白菜豆腐湯*、時令水果	什錦烏龍麵*
12	二	青菜餛飩湯	糙米飯、親子丼飯*、鮑菇青江菜、番茄蛋花湯*、時令水果	檸檬汁 肉包
13	三	肉末蛋片麵*	香腸蛋炒飯*、豆皮炒油菜*、大黃瓜大骨湯、時令水果	綠豆地瓜湯
14	四	牛奶* 饅頭	雙色蘿蔔燒豆輪*、香炒大陸妹、薑絲紫菜湯、時令水果	蘿蔔糕湯
15	五	蔬菜肉絲冬粉	香酥雞柳、三色肉末豆腐*、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	養生茶 菠蘿麵包*
18	一	高麗菜鮭魚粥*	蘋果咖哩豬、紅絲高麗菜、山藥大骨湯、時令水果	牛奶* 銀絲卷
19	二	鮮蔬湯麵*	糙米飯、三彩雞米、香炒四季豆、紅白蘿蔔湯、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
20	三	牛奶* 牛奶饅頭	糖醋魚塊*、香炒菠菜、薏仁大骨湯、時令水果	桂圓紫米粥
21	四	地瓜湯	什錦咖哩*、木耳炒油菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	手工麵魚兒*
22	五	肉絲蔬菜麵線*	粉蒸肉、香炒大陸妹、香菇榨菜肉絲湯、時令水果	養生茶 奶香葡萄麵包*
25	一	香菇肉末粥	咖哩雞燴飯、香炒青江菜、冬瓜大骨湯、時令水果	冬瓜茶 雞蛋牛奶卷*
26	二	什錦肉絲麵	揚州炒飯*、香炒地瓜葉、南瓜洋蔥湯、時令水果	低糖豆漿* 蒸蘿蔔糕
27	三	牛奶* 芝麻包	香菇芋頭肉燥、木耳白菜、玉米大骨湯、時令水果	銀耳蓮子甜湯
28	四	鮮蔬豆皮麵*	海結燒豆腐*、香炒高麗菜、菇菇大骨湯、時令水果	玉米濃湯湯餃
29	五	田園蔬菜粥	紅燒雞丁、香炒雙椰、紫菜蛋花湯*、時令水果	麥茶 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：洋蔥

洋蔥的營養比一般蔬菜更豐富，含有豐富的維生素C、B群、礦物質、抗氧化物質和硫化化合物。洋蔥還可以促進消化系統健康，改善食慾，並能助於維持免疫力穩定。硫化化合物有助於抗菌，對呼吸系統也有一定的支持。只要適量攝取，洋蔥是營養豐富的蔬菜選擇哦！

問題：哪種食物有助於促進消化系統健康，含有抗氧化物質和硫化化合物呢？

1. 洋蔥 2. 青椒 3. 花生

