

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	一	香菇雞茸粥	糙米飯、三彩雞米、香炒萵苣、海帶芽味噌豆腐湯*、蘋果	手工麵魚兒*
2	二	肉末蛋片麵線*	海帶結燒肉、蒜炒高麗菜、番茄豆腐湯*、香蕉	綠豆湯 吐司
3	三	牛奶* 豆沙包	番茄魚片燴豆腐*、鮑菇青江菜、海帶胡蘿蔔湯、芭樂	滑蛋瘦肉粥*
8	一	翡翠銀魚粥*	鹽炒蔥花雞片、香炒四季豆、番茄蛋花湯*、蘋果	關東煮*
9	二	肉絲蔬菜麵線*	糙米飯、鹹蛋蒸肉*、香炒大陸妹、芹香蘿蔔湯、小番茄	麥茶 芝麻包
10	三	小米粥 小菜	肉絲蛋炒飯*、清燙雙色花椰、海帶芽味噌豆腐湯*、香蕉	紅豆西米露
11	四	牛奶*小菜包	海結燒豆腐*、紅絲高麗菜、羅宋湯、芭樂	肉絲南瓜米粉
12	五	滑蛋瘦肉粥*	親子蓋飯*、豆皮油菜*、山藥大骨湯、蘋果	低糖豆漿* 玉米麵包*
15	一	鮮蔬雞蛋湯麵*	菇菇馬鈴薯燒肉、香炒青江菜、薑絲紫菜湯、蘋果	鮮蔬湯餃
16	二	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、木須肉*、白菜滷、香菇金針湯、芭樂	冬瓜茶 銀絲卷
17	三	黑芝麻牛奶* 香菇燒賣	番茄牛肉麵、薑片小白菜、木瓜	桂圓紫米粥
18	四	海帶芽味噌湯* 水煮蛋*	什錦咖哩*、小黃瓜炒菇、玉米大骨湯、香蕉	田園番茄麵
19	五	玉米蔬菜肉末粥	糖醋雞柳、香炒小白菜、榨菜肉絲湯、蘋果	養生茶 菠蘿麵包*
22	一	蔬菜肉末粥*	糙米飯、瓜仔燉肉、蒜香地瓜葉、菇菇大骨湯、蘋果	什錦烏龍麵
23	二	營養麵線	三杯魚片*、菠菜冬粉、南瓜洋蔥湯、鳳梨	冬瓜茶 雞蛋牛奶卷*
24	三	牛奶* 鮭魚吐司*	義大利肉醬麵、香炒雙椰、玉米濃湯*、小番茄	肉羹米粉
25	四	地瓜湯	高麗菜飯、香菇紅絲蒸蛋*、蘿蔔大骨湯、芭樂	低糖豆漿* 蒸蘿蔔糕
26	五	菠菜肉末粥*	古早味油飯、豆皮炒油菜*、蔬菜大骨湯、蘋果	牛奶* 生日蛋糕*
29	一	鮮蔬湯麵*	香酥雞柳、三色肉末豆腐*、小白菜蛋花湯*、蘋果	綠豆地瓜湯
30	二	南瓜洋蔥鹹粥	糙米飯、紅燒雞丁、蒜香地瓜葉、大黃瓜湯、香蕉	麥茶 自製果醬吐司
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：紅蘿蔔 紅蘿蔔是一種根莖類蔬菜，富含 β -胡蘿蔔素、維生素C、膳食纖維和礦物質。營養比一般蔬菜更豐富，有助於保護視力、促進免疫系統，並對皮膚和黏膜有正面影響。其中的 β -胡蘿蔔素具有抗氧化特性。攝取適量的紅蘿蔔，能為身體提供全方位均衡的營養支持。 問題： 哪種蔬菜有助於保護視力、促進免疫系統，並具有抗氧化特性呢？ 1. 紅蘿蔔 2. 青椒 3. 茄子		