台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）　113 年 10 月

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	二	*蔬菜蛋片麵線	香菇芋頭肉燥、香炒四季豆、*紫菜蛋花湯、香蕉	決明子茶、*鮪魚吐司
2	三	*黑芝麻牛奶 饅頭	蒸椒鹽雞、薑炒小白菜、菇菇大骨湯、水梨	*紅豆西米露
3	四	南瓜洋蔥鹹粥	*什錦烏龍麵、香炒花椰菜、芭樂	玉米蘿蔔湯
4	五	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、*紅燒獅子頭、*大陸妹炒豆皮、玉米大骨湯、蘋果	麥茶、*菠蘿麵包
7	一	玉米蔬菜肉末粥	京醬肉絲、蒜香青江菜、*小魚乾味噌豆腐湯、蘋果	擔子麵
8	二	*牛奶、吐司	瓜仔燉肉、香炒菠菜、薏仁大骨湯、香蕉	*綠豆地瓜湯
9	三	青菜餛飩湯	蘋果咖哩豬、*玉米蒸蛋、*青菜豆腐湯、水梨	冬瓜茶、*雞蛋牛奶卷
11	五	*蛋花雞絲麵	糖醋雞柳、蒜香高麗菜、香菇金針湯、蘋果	決明子茶、烤地瓜
14	一	*低糖豆漿、小肉包	蘿蔔燒肉、蒜炒空心菜、薑絲紫菜湯、蘋果	*紫米粥
15	二	蘿蔔糕湯	番茄菇菇雞、*炒蛋、莧菜羹湯、芭樂	*手工麵魚兒
16	三	香菇肉末粥	香酥雞柳、香炒地瓜葉、*玉米濃湯、水梨	麥茶、銀絲卷
17	四	海帶芽味噌湯 *水煮蛋、	*玉米炒飯、香炒小白菜、菇菇大骨湯、香蕉	田園蔬菜麵
18	五	*滑蛋瘦肉粥	香菇芋頭米粉湯、*滷豆腐丁、香炒青江菜、蘋果	*鮮奶仙草
21	一	*翡翠銀魚粥	冬瓜燒肉、蒜炒空心菜、*番茄蛋花湯、蘋果	*低糖豆漿、肉包
22	二	*什錦肉絲麵	*三杯魚片、*香菇蒸蛋、芹香蘿蔔湯、芭樂	*自製飯糰
23	三	*黑芝麻牛奶、 *豆沙包	*義大利麵、香炒地瓜葉、羅宋湯、火龍果	*地瓜湯
24	四	*營養麵線	糙米飯、*醬燒豆腐、香炒菠菜、大黃瓜湯、香蕉	*滑蛋瘦肉粥
25	五	*田園蔬菜粥	*親子丼飯、香炒高麗菜、香菇榨菜肉絲湯、蘋果	*奶酪
28	一	*菠菜肉末粥	咖哩雞燴飯、香炒地瓜葉、冬瓜大骨湯、蘋果	蘿蔔糕湯
29	二	*鮮蔬湯麵	糙米飯、菇菇馬鈴薯燒肉、蒜炒青江菜、*紫菜蛋花湯、香蕉	*綠豆小薏仁
30	三	*牛奶、*芋泥包	梅干扣肉、*香炒豆芽菜、南瓜洋蔥湯、水梨	玉米杯杯
31	四	小米稀飯、小菜	什錦炒麵、滷蛋、蘿蔔大骨湯、芭樂	肉羹飯
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：地瓜葉是一種營養豐富的蔬菜，有助於幼兒的健康成長。地瓜葉富含維生素 A 和維生素 C，這些維生素有助於視力的發育和免疫系統的增強。地瓜葉還含有豐富的膳食纖維，有助於腸道健康，預防便秘。此外，地瓜葉中的鐵質有助於提高血紅蛋白水平，預防貧血。

問題：哪種食物富含維生素 A 和維生素 C，有助於視力發育和增強免疫系統，並能預防貧血呢？

1. 薯條 2. 地瓜葉 3. 糖果

保健室　製

台北兒童福利中心 保健室 電話:02-2767-9264