

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	*牛奶、*奶黃包	*京醬肉絲、香炒青江菜、山藥大骨湯、蘋果	*蛋花雞絲麵
3	二	*蔬菜蛋片麵線	糙米飯、番茄菇菇雞肉、蒜香地瓜葉、冬瓜大骨湯、橘子	*肉羹飯
4	三	*牛奶、吐司	*清蒸魚片、清炒菠菜、*紫菜蛋花湯、芭樂	*紅豆湯
5	四	地瓜湯	*什錦烏龍麵、*滷豆干、滷海帶、香炒小松菜、香蕉	小米稀飯、小菜
6	五	*蔬菜鮪魚粥	糙米飯、壽喜燒豬肉、*紅絲炒蛋、*青江菜豆腐湯、蘋果	*鮮奶雞蛋布丁
9	一	南瓜洋蔥鹹粥	*親子丼飯、香炒大陸妹、大黃瓜貢丸湯、蘋果	*牛奶，果醬吐司
10	二	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、粉蒸肉、蒜炒莧菜、薏仁大骨湯、橘子	蘿蔔糕湯
11	三	*牛奶、*紅豆包	香酥雞柳、清炒油菜、*玉米蒸蛋、*海帶芽豆腐湯、柳丁	*綠豆湯
12	四	*田園蔬菜粥	糙米飯、*紅燒麵腸、*老皮嫩豆腐、*小白菜蛋花湯、芭樂	*什錦烏龍麵
13	五	*鮮蔬湯麵	糙米飯、海結燒肉、香炒花椰菜、菇菇大骨湯、蘋果	*牛奶、葡萄麵包
16	一	*牛奶、玉米脆片	菇菇馬鈴薯燉肉、蒜炒空心菜、芹菜蘿蔔湯、蘋果	*綠豆薏仁湯
17	二	蘿蔔糕湯	糙米飯、香菇肉燥、紅絲高麗菜、*青江菜豆腐湯、香蕉	*自製飯糰
18	三	*牛奶、芝麻包	滷雞腿、薑絲小白菜、大黃瓜湯、橘子	地瓜湯
19	四	香菇肉末粥	鮮蔬炒麵、香炒青江菜、*紫菜蛋花湯、橘子	*紅豆湯圓
20	五	*營養麵線	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、蒜炒A菜、香菇金針湯、蘋果	*奶酪
23	一	*滑蛋瘦肉粥	塔香雞丁、蒜炒地瓜葉、蓮藕大骨湯、蘋果	*牛奶、南瓜雜糧小饅頭
24	二	*蛋花雞絲麵	瓜仔燉肉、清炒大陸妹、冬瓜大骨湯、香蕉	*八寶粥
25	三	*牛奶、饅頭	*義大利麵、清炒花椰菜、南瓜洋蔥湯、柳丁	玉米杯杯
26	四	地瓜粥、*炒蛋	*玉米炒飯、香炒空心菜、*小魚乾味噌豆腐湯、芭樂	擔仔麵
27	五	*肉絲蔬菜麵線	糙米飯、什錦雞肉燴飯、清炒菠菜、芹香蘿蔔湯、蘋果	*牛奶，菠蘿麵包
30	一	小米稀飯、小菜	冬瓜燒肉、蒜炒A菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、芋泥包
31	二	*水煮蛋、海帶味噌湯	糙米飯、打拋豬、香炒油菜、薏仁大骨湯、橘子	*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、含麸質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。		
		本月營養之星：綠色是健康的顏色，超級食物的綠花椰菜可以說是肝臟的清道夫，它不僅抗癌又護肝，熱量也低，常常在減肥菜單中出現；最重要的是，營養價值如此豐富的綠花椰菜，在台灣不管春夏秋冬任何季節都可以輕易買到，如此十全十美的花椰菜，說它是所有蔬菜中的「護肝王者」。 問題：哪種蔬菜是肝臟清道夫，可抗癌又護肝，被稱之為護肝王者？ 1. 汽水 2. 花椰菜 3. 可樂		