

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	營養麵線	糙米飯、番茄菇菇雞、紅絲高麗菜、青江菜蛋花湯、香蕉	關東煮
2	三	牛奶、芋泥包	糙米飯、清蒸魚片、香炒大陸妹、大黃瓜湯、芭樂	田園蔬菜肉末粥
7	一	香菇肉末粥	壽喜燒豬肉、蒜香地瓜葉、香菇金針大骨湯、蘋果	牛奶、果醬吐司
8	二	地瓜湯	廣東燴飯、香炒青江菜、薏仁大骨湯、番茄	擔仔麵
9	三	牛奶、饅頭	打拋豬、蒜香 A 菜、冬瓜大骨湯、火龍果	紅豆麥片粥
10	四	鮮蔬湯麵	糙米飯、什錦咖哩、清炒小松菜、紫菜蛋花湯、芭樂	自製飯糰
11	五	地瓜粥、炒蛋	紹子麵、香炒花椰、味噌豆腐湯、蘋果	無糖優酪乳、吐司
14	一	牛奶、玉米脆片	粉蒸肉、蒜香空心菜、菇菇大骨湯、蘋果	綠豆西米露
15	二	蔬菜鮪魚粥	糙米飯、香菇肉燥、清炒油菜、芹香蘿蔔湯、香蕉	手工麵魚兒
16	三	玉米杯杯	糙米飯、三杯魚、毛豆蒸蛋、大白菜豆腐湯、番茄	鮮奶、南瓜雜糧饅頭
17	四	蔬菜蛋白麵線	雙色蘿蔔燒豆輪、小黃瓜炒菇、薑絲紫菜湯、芭樂	桂圓紫米粥
18	五	南瓜洋蔥鹹粥	揚州炒飯、香炒高麗菜、青江菜蛋花湯、蘋果	原味奶酪
21	一	牛奶、肉包	菇菇馬鈴薯燉肉、香炒地瓜葉、大黃瓜大骨湯、蘋果	紅豆湯
22	二	滑蛋瘦肉粥	塔香雞丁、香炒大陸妹、玉米大骨湯、火龍果	蛋花雞絲麵
23	三	牛奶、醬燒肉包	番茄牛肉麵、薑片小白菜、香蕉	綠豆地瓜湯
24	四	蔬菜冬粉	鮮蔬炒麵、滷蛋、滷豆干、山藥大骨湯、番茄	低糖豆漿、蒸蘿蔔糕
25	五	小米稀飯、小菜	什錦雞肉燴飯、香炒 A 菜、番茄蛋花湯、蘋果	鮮奶仙草
28	一	牛奶、玉米脆片	親子丼飯、香炒高麗菜、小白菜蛋花湯、蘋果	綠豆薏仁湯
29	二	玉米蔬菜肉末粥	糙米飯、冬瓜燒肉、香炒空心菜、南瓜洋蔥湯、芭樂	什錦烏龍麵
30	三	牛奶、吐司	番茄魚片燴豆腐、香炒花椰、菇菇大骨湯、香蕉	紅豆西米露

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：青江菜

每 100 克的青江菜含有 100 毫克的鈣質，是空心菜的 1.4 倍，屬於含鈣量較高的蔬菜，青江菜中的草酸含量較低，可以避免草酸與鈣結合排出體外，人體吸收率相對高，青江菜可以幫助幼兒維持牙齒健康，對於發育長高也是很重要的營養素。

問題：哪種蔬菜富含鈣質，草酸含量較低，可以維持牙齒健康？

1. 青江菜
2. 蛋糕
3. 餅乾

保健室

製

