

# 台北兒童福利中心幼兒餐點表 ( 幼兒園 )

114 年 5 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
2	五	*牛奶、饅頭	糙米飯、醬爆肉丁、香炒大陸妹、蘿蔔大骨湯、蘋果	*鮮奶雞蛋布丁
5	一	*牛奶、*紅豆包	菇菇馬鈴薯燒肉、紅絲高麗菜、*小白菜豆腐湯、蘋果	*綠豆薏仁湯
6	二	*奶酪	糙米飯、馬鈴薯炒肉絲、清炒大陸妹、香菇金針湯、香蕉	金桔檸檬、蒸蘿蔔糕
7	三	*牛奶、迷你黃金捲	糙米飯、滷雞腿、香炒 A 菜、大黃瓜貢丸湯、芭樂	蔬菜肉絲冬粉
8	四	*高麗菜鮭魚粥	香菇芋頭米粉湯、*滷四角豆腐丁、薑片小白菜、鳳梨	*自製飯糰
9	五	青菜餛飩湯	糙米飯、蘋果咖哩豬、香炒空心菜、*紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、冰烤地瓜
12	一	*牛奶、小菜包	香菇肉燥、紅絲青江菜、玉米大骨湯、蘋果	擔仔麵
13	二	*翡翠銀魚粥	糙米飯、*紅燒獅子頭、香炒油菜、*小魚乾味噌豆腐湯、鳳梨	*關東煮
14	三	*牛奶、玉米脆片	咖哩雞燴飯、香炒青江菜、*薏仁大骨湯、番茄	*滑蛋瘦肉粥
15	四	地瓜湯	*玉米蛋炒飯、蒜香地瓜葉、羅宋湯、芭樂	*手工麵魚兒
16	五	*田園蔬菜粥	紹子麵、雪白菇小白菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、*奶香葡萄麵包
19	一	南瓜洋蔥鹹粥	*清蒸魚片、蒜香小松菜、冬瓜大骨湯、蘋果	*鮮奶、*雞蛋牛奶卷
20	二	*營養麵線	糙米飯、京醬肉絲、香炒地瓜葉、*大黃瓜生豆皮湯、鳳梨	海帶芽味噌湯、*水煮蛋
21	三	*牛奶、芋泥包	*義大利麵、香炒花椰菜、*玉米濃湯、火龍果	*綠豆仙草
22	四	地瓜粥、*炒蛋	*香菇燒豆包、大陸妹炒木耳、*番茄黃豆芽湯、芭樂	*蛋花雞絲麵
23	五	香菇肉末粥	糙米飯、*廣東燴飯、蒜香空心菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、*牛奶菠蘿包
26	一	*牛奶、*芝麻包	*親子丼飯、香炒小白菜、芹香蘿蔔湯、蘋果	*紅豆湯
27	二	玉米蔬菜肉末粥	糙米飯、*香酥魚、*玉米蒸蛋、*青江菜豆腐湯、香蕉	*低糖豆漿、肉包
28	三	*牛奶、玉米脆片	糙米飯、瓜仔燉肉、香炒高麗菜、*莧菜羹湯、鳳梨	*鮮蔬湯麵
29	四	玉米杯杯	*什錦烏龍麵、涼拌四季豆、芭樂	*田園蔬菜粥

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：木耳

黑木耳含有豐富的多醣體、維生素 B、鋅、鈣與鐵，並且還有葉酸與優質的膳食纖維，能很好的促進腸胃蠕動。亦可提供幼兒生長發育與成長所需的必要物質。

問題：哪種食物含有豐富的多醣體，有助於提共幼兒生長發育所需的物質呢？

1. 汽水 2. 木耳 3. 糖果



保健室

製

