

台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）

114 年 6 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	一	*翡翠銀魚粥	海帶結燒肉、香炒空心菜、大黃瓜貢丸湯、蘋果	*綠豆湯
3	二	*手工麵魚兒	紅藜飯、糖醋雞柳、香炒油菜、薑絲紫菜湯、鳳梨	*牛奶、銀絲卷
4	三	*牛奶、南瓜雜糧小饅頭	番茄牛肉麵、薑片小白菜、西瓜	*皮蛋瘦肉粥
5	四	海帶芽味噌湯、*水煮蛋	高麗菜飯、紅絲青江菜、*薏仁大骨湯、小番茄	小米稀飯、小菜
6	五	*滑蛋瘦肉粥	糙米飯、香菇肉燥、香炒A菜、*小白菜豆腐湯、蘋果	*牛奶、冰烤地瓜
9	一	*牛奶、饅頭	蘋果咖哩豬、香炒大陸妹、玉米大骨湯、蘋果	*關東煮
10	二	*絲瓜麵線	糙米飯、*親子丼飯、香炒地瓜葉、冬瓜大骨湯、香蕉	麥茶、果醬吐司
11	三	*牛奶、雞蛋牛奶卷	糙米飯、*三杯魚、*玉米蒸蛋、*青江菜豆腐湯、鳳梨	擔仔麵
12	四	鮮筍肉末粥	五穀飯、*醬燒豆腐、香炒小松菜、海帶胡蘿蔔湯、小番茄	*低糖豆漿、蒸蘿蔔糕
13	五	*牛奶、醬燒小肉包	紅藜飯、*紅燒獅子頭、香炒空心菜、芹香蘿蔔湯、蘋果	*原味奶酪
16	一	蔬菜玉米粥	糙米飯、竹筍炒肉絲、紅絲高麗菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、*芝麻包
17	二	青菜餛飩湯	糙米飯、紅燒雞丁、香炒扁蒲、金針菇湯、西瓜	*蛋花雞絲麵
18	三	*牛奶、玉米脆片	*義大利麵、香炒花椰、*玉米濃湯、香蕉	*綠豆仙草
19	四	地瓜湯	香菇芋頭粥、*滷豆干、香炒油菜、小番茄	*自製飯糰
20	五	*鯖魚玉米粥	*木須肉、紅絲大陸妹、*小魚乾豆腐味噌湯、蘋果	*牛奶、*菠蘿麵包
23	一	*牛奶、芋泥包	紅藜飯、冬瓜燒肉、香炒小松菜、*番茄豆腐湯、蘋果	肉羹麵
24	二	香菇竹筍粥	糙米飯、*糖醋魚塊、香炒A菜、大黃瓜大骨湯、火龍果	檸檬汁、黑糖捲
25	三	*牛奶、吐司	糙米飯、塔香雞丁、薑絲絲瓜、*青江菜豆腐湯、鳳梨	蔬菜肉絲寬麵
26	四	青菜蘿蔔糕湯	*麻醬涼麵、*滷蛋、涼拌小黃瓜、山藥大骨湯、芭樂	愛玉米苔目
27	五	*牛奶、*豆沙包	*香腸蛋炒飯、香炒空心菜、菇菇大骨湯、蘋果	*鮮奶雞蛋布丁
30	一	*田園蔬菜粥	打拋豬、香炒高麗菜、玉米大骨湯、蘋果	*牛奶、*鯖魚吐司

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：鳳梨

鳳梨中豐富的營養，對於幼兒有很多的優點，像是膳食纖維，可刺激及促進腸胃蠕動，更有吸水、膨脹及助腸道益菌生長等功能，使糞便柔軟濕潤易排出，預防幼兒常見的便秘問題；維他命 B1 和檸檬酸，可促進新陳代謝，增加食慾。維他命 C 除了有抗氧化功用外，也有助於鐵質吸收。

問題：哪種水果含膳食纖維、維他命 B1 和檸檬酸，可以促進新陳代謝及預防便秘，？

1. 果凍
2. 巧克力
3. 鳳梨

保健室

製



