

台北兒童福利中心幼兒餐點表 (幼兒園)

114 年 7 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	*手工麵魚兒	竹筍炒肉絲、紅絲油菜、大黃瓜貢丸湯、木瓜	地瓜粥、*蔥蛋
2	三	*牛奶、醬燒小肉包	滷雞腿、菇菇青江菜、*紫菜蛋花湯、芭樂	*綠豆西米露
3	四	蘿蔔糕湯	香菇芋頭米粉、蒜香地瓜葉、火龍果	*自製飯糰
4	五	*翡翠銀魚粥	糙米飯、四彩雞丁、香炒空心菜、*番茄豆腐湯、蘋果	*鮮奶、仙草凍
7	一	*鮮蔬湯麵	紅藜飯、京醬肉絲、薑炒小白菜、筍片大骨湯、蘋果	*牛奶、肉包
8	二	青菜餛飩湯	糙米飯、*香酥魚、*毛豆蒸蛋、味噌海帶芽湯、香蕉	擔仔麵
9	三	南瓜洋蔥鹹粥	*義大利麵、清炒綠花椰、羅宋湯、火龍果	*牛奶、吐司
10	四	蚵白菜冬粉	翠玉菇筍鹹飯、紅絲扁蒲、*薏仁大骨湯、鳳梨	*什錦烏龍麵
11	五	*牛奶、玉米脆片	糙米飯、蘿蔔燒肉、香炒大陸妹、海帶胡蘿蔔湯、蘋果	*鮮奶雞蛋布丁
14	一	*鮭魚玉米粥	水餃、紅絲小白菜、*酸辣湯、蘋果	*牛奶、黑糖捲
15	二	*絲瓜麵線	糙米飯、糖醋雞柳、木耳小松菜、*青江菜豆腐湯、木瓜	海帶芽味噌湯、*水煮蛋
16	三	*牛奶、*涼拌毛豆	香菇肉燥、紅絲A菜、玉米大骨湯、芭樂	鮮筍肉末粥
17	四	玉米杯杯	什錦咖哩飯、*豆皮大陸妹、番茄黃豆芽湯、鳳梨	*蛋花雞絲麵
18	五	香菇肉末粥	*楊州炒飯、空心菜炒肉絲、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、*可頌起司
21	一	*牛奶、饅頭	紅藜飯、梅干扣肉、菇菇油菜、芹菜蘿蔔湯、蘋果	關東煮
22	二	絲瓜肉末粥	糙米飯、*廣東燴飯、紅絲地瓜葉、番茄高麗菜湯、香蕉	*手工麵魚兒
23	三	馬鈴薯沙拉	*番茄魚片燴豆腐、木耳青江菜、筍片大骨湯、火龍果	*牛奶、果醬吐司
24	四	玉米蔬菜粥	什錦炒麵、香炒A菜、*紫菜蛋花湯、芭樂	鮮蔬湯餃
25	五	*牛奶、銀絲卷	糙米飯、紅燒雞丁、紅絲小白菜、冬瓜大骨湯、蘋果	*原味奶酪
28	一	田園番茄麵	紅藜飯、麻竹筍燒肉、蒜炒四季豆、莧菜羹湯、蘋果	*無糖優酪乳、*雞蛋牛奶捲
29	二	地瓜粥、*吻魚蛋	日式味噌拉麵、滷腱肉、*滷蛋、香拌綠豆芽、木瓜	*皮蛋瘦肉粥
30	三	*牛奶、吐司	糙米飯、蘋果咖哩豬、菇菇大陸妹、*小白菜蛋花湯、火龍果	肉羹米粉

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：火龍果

火龍果的熱量不高，除了有豐富的維生素C、E及鉀離子，還有多酚類、花青素及膳食纖維，火龍果可以預防幼兒便秘。

問題：哪種水果可以預防幼兒便秘？

1. 蛋糕 2. 火龍果 3. 可樂

保健室



製

