

台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）

114 年 8 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	五	香菇肉末粥	*香腸蛋炒飯、紅絲地瓜葉、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、玉米麵包
4	一	竹筍肉末粥	紅藜飯、銀芽炒肉絲、菇菇青江菜、大黃瓜湯、蘋果	*牛奶、*雞蛋牛奶捲
5	二	*手工麵魚兒	*親子丼飯、香炒大陸妹、*番茄黃豆芽湯、木瓜	*綠豆西米露
6	三	*牛奶、迷你黃金捲	糙米飯、*糖醋魚塊、紅絲空心菜、筍片大骨湯、西瓜	蘿蔔糕湯
7	四	玉米杯杯	*麻醬涼麵、*滷豆干、海帶、*小白菜蛋花湯、火龍果	*自製飯糰
8	五	*牛奶、肉包	糙米飯、冬瓜燒肉、木耳小松菜、海帶紅蘿蔔湯、蘋果	*原味奶酪
11	一	青江菜玉米肉末粥	紅藜飯、竹筍炒肉絲、*番茄炒蛋、冬瓜大骨湯、蘋果	*牛奶、*鮭魚吐司
12	二	小白菜餛飩湯	番茄菇菇雞、木耳扁蒲、薏仁大骨湯、香蕉	檸檬愛玉
13	三	*牛奶、玉米脆片	*義大利麵、清炒花椰菜、*玉米濃湯、鳳梨	地瓜稀飯、*蔥蛋
14	四	蔬菜冬粉	糙米飯、*雙色蘿蔔燒豆輪、紅絲A菜、*豆腐味噌湯、火龍果	*關東煮
15	五	絲瓜肉末粥	地瓜粉蒸肉、菇菇油菜、玉米大骨湯、蘋果	*牛奶、*菠蘿麵包
18	一	*牛奶、蒸南瓜	紅藜飯、糖醋雞柳、香炒地瓜葉、金針菇菇湯、蘋果	肉羹米粉
19	二	小白菜蘿蔔糕湯	番茄牛肉麵、薑片小白菜、木瓜	*綠豆仙草
20	三	馬鈴薯沙拉	*香酥魚、*絲瓜炒蛋、薑絲紫菜湯、香蕉	*鮮蔬雞絲麵
21	四	*小白菜蛋片麵線	*毛豆蛋炒飯、紅絲油菜、南瓜洋蔥湯、西瓜	*牛奶、銀絲卷
22	五	*青江菜肉末粥	*廣東燴飯、紅絲地瓜葉、*玉米炒蛋、*番茄豆腐湯、蘋果	*牛奶、冰烤地瓜
25	一	*牛奶、饅頭	紅藜飯、香菇肉燥、紅絲空心菜、大黃瓜湯、蘋果	小米稀飯、小菜
26	二	*鮮蔬湯麵	糙米飯、塔香雞丁、*豆皮大陸妹、冬瓜大骨湯、鳳梨	*低糖豆漿、肉包
27	三	*牛奶、*涼拌毛豆	咖哩蘋果豬、紅絲A菜、*薏仁大骨湯、香蕉	*魚片烏龍麵
28	四	*莧菜肉末粥	香菇芋頭米粉湯、*滷蛋、涼拌小黃瓜、西瓜	*紅豆西米露
29	五	無糖麥茶、黑糖卷	糙米飯、*京醬肉絲、菇菇小白菜、玉米大骨湯、蘋果	*鮮奶、仙草凍

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：毛豆

毛豆有優質的植物性蛋白質，每 100 可含 14.6 克粗蛋白，超越雞蛋(12.5 克)，而有植物之肉的美稱。毛豆除了有優質的植物蛋白外，還含有膳食纖維、卵磷脂維生素 B 群、C、礦物質鉀、鈣、鎂、鐵等等，可維持生理機能、改善便秘、提升免疫力、及維持大腦機能。

問題：那些食物富含優質蛋白質，有植物之肉之稱呢？

保健室

製

1. 洋蔥 2. 毛豆 3. 棒棒糖

