

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	一	*牛奶、玉米脆片	梅干扣肉、紅絲油菜、大黃瓜湯、蘋果	*綠豆西米露
2	二	*手工麵魚兒	什錦雞肉燴飯、菇菇青江菜、山藥大骨湯、香蕉	*滑蛋瘦肉粥
3	三	*牛奶、蒸地瓜	壽喜燒豬肉、薑絲炒A菜、筍片大骨湯、火龍果	海帶芽味噌湯、 *水煮蛋
4	四	玉米杯杯	什錦炒麵、紅絲空心菜、*滷豆干、*番茄豆腐湯、芭樂	*自製飯糰
5	五	南瓜洋蔥粥	*清蒸魚片、*豆皮大陸妹、海帶紅蘿蔔湯、蘋果	*牛奶、果醬吐司
8	一	*營養麵線	紅藜飯、*紅燒獅子頭、紅絲地瓜葉、冬瓜大骨湯、蘋果	*牛奶、黑糖捲
9	二	*小白菜銀魚粥	香菇芋頭米粉、海帶、*滷蛋、香蕉	*肉羹飯
10	三	*牛奶、吐司	滷雞腿、菇菇小松菜、玉米大骨湯、番茄	擔仔麵
11	四	蔬菜冬粉	*醬燒豆腐、薑絲小白菜、*番茄炒蛋、金針菇湯、火龍果	*綠豆地瓜湯
12	五	香菇肉末粥	糙米飯、塔香雞丁、香菇青江菜、*豆腐味噌湯、蘋果	*鮮奶、仙草凍
15	一	*牛奶、水煮蛋	紅藜飯、蘋果咖哩豬、紅絲空心菜、大黃瓜湯、蘋果	*關東煮
16	二	*蔬菜蛋片麵線	番茄菇菇雞、木耳油菜、薏仁大骨湯、木瓜	*優酪乳、饅頭
17	三	*鮭魚玉米粥	糙米飯、*廣東燴飯、紅絲大陸妹、*紫菜蛋花湯、香蕉	鮮蔬湯餃
18	四	海帶芽味噌湯、 *水煮蛋	*什錦烏龍麵、*豆干、紅絲地瓜葉、火龍果	*紅豆西米露
19	五	*牛奶、*涼拌毛豆	竹筍炒肉絲、菇菇油菜、玉米大骨湯、蘋果	麥茶、*牛奶菠蘿包
22	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、瓜仔燉肉、紅絲A菜、筍片大骨湯、蘋果	小米稀飯、小菜
23	二	蘿蔔糕湯	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、木耳小松菜、菇菇大骨湯、香蕉	*蛋花雞絲麵
24	三	*牛奶、吐司	*番茄肉醬義大利麵、木耳花椰、*玉米濃湯、火龍果	*綠豆薏仁湯
25	四	馬鈴薯沙拉	*玉米炒飯、*香菇蒸蛋、香炒空心菜、*番茄豆腐湯、芭樂	*手工麵魚兒
26	五	*牛奶、蒸地瓜	*四彩糖醋雞丁、菇菇大陸妹、*味噌蛋花湯、蘋果	*田園蔬菜粥
30	二	*鮮蔬湯麵	冬瓜燒肉、紅絲地瓜葉、海帶胡蘿蔔湯、香蕉	*綠豆仙草
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：冬瓜 冬瓜不僅熱量低，且含有豐富的水分及維生素，如維生素C及礦物質鉀、鎂、鐵、鋅，是一種健康且多功能的食材，適合控制飲食及體重的人食用，多種必須營養素有助於維持健康。 問題：哪種食物富含水分，有多種維生素有助於維持健康，且很適合控制飲食的人食用呢？ 1. 冬瓜 2. 餅乾 3. 肉鬆		

保健室

製

