

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	四	*牛奶、饅頭	什錦炒麵、香炒青江菜、芹香蘿蔔湯、芭樂	*紅豆麥片粥
3	五	香菇肉末粥	糙米飯、紅燒雞丁、蒜香地瓜葉、*海帶芽豆腐湯、蘋果	決明子茶、蔓越莓麵包
6	一	*牛奶、*紅豆包	*京醬肉絲、菠菜冬粉、大黃瓜湯、蘋果	地瓜湯
7	二	*蛋花雞絲麵	*廣東燴飯、香炒大陸妹、玉米大骨湯、柳丁	*臘八粥
8	三	*牛奶、玉米脆片	*三杯魚、香炒油菜、山藥大骨湯、橘子	蘿蔔玉米湯
9	四	*鮮蔬湯麵	糙米飯、*醬燒豆腐、菇菇高麗菜、*菠菜蛋花湯、香蕉	*自製飯糰
10	五	*滑蛋瘦肉粥	糙米飯、橙汁雞柳、香炒花椰、*紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、日式紅豆麵包
13	一	*蔬菜鮪魚粥	香菇肉燥、蒜香空心菜、香芹蘿蔔湯、蘋果	*牛奶、南瓜雜糧小饅頭
14	二	玉米杯杯	糙米飯、*親子丼飯、香炒大陸妹、*小魚乾味噌豆腐湯、芭樂	什錦烏龍麵
15	三	*牛奶、吐司	割包、*大鍋菜、柳丁	*綠豆薏仁湯
16	四	*蔬菜蛋片麵線	*玉米炒飯、香炒A菜、薑絲冬瓜湯、香蕉	*桂圓紫米粥
17	五	地瓜粥、*炒蛋	番茄菇菇雞、香炒青江菜、薑絲紫菜湯、蘋果	*牛奶、玉米起司麵包
20	一	*牛奶、*奶皇包	醬爆肉丁、香炒菠菜、芹香蘿蔔貢丸湯、蘋果	*紅豆西米露
21	二	玉米蔬菜肉末粥	糙米飯、香菇肉燥、香炒地瓜葉、冬瓜大骨湯、橘子	*手工麵魚兒
22	三	營養麵線	糙米飯、*香酥魚、*玉米蒸蛋、小白菜大骨湯、芭樂	牛奶、果醬吐司
23	四	蔬菜冬粉	*海帶結燒豆腐、香炒空心菜、山藥大骨湯、柳丁	蘿蔔糕湯
24	五	*牛奶、玉米脆片	糙米飯、塔香雞丁、香炒花椰、菇菇大骨湯、蘋果	*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、含麸質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。		
		本月營養之星：橘子 橘子的果肉甜美多汁，含有多種維生素和礦物質，其中又以維生素C的含量最多，是預防壞血病的最佳食品。另外，橘子還含有大量的植物纖維，能幫助消化，也是很好的健胃劑和通便劑。每一瓣橘子裡，都有許多小顆粒，叫做「汁囊」，囊中的果汁約含有10%的糖和1%以下的檸檬酸，所以橘子吃起來總是甜中帶酸，這點也是孩子喜歡它的主要原因。 問題：哪種食物富含大量膳食纖維，能幫助消化，也是很好的健胃劑及通便劑呢？ 1. 巧克力 2. 橘子 3. 可樂		