

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
3	一	海帶芽味噌湯麵	京醬肉絲、紅絲高麗菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、肉包
4	二	南瓜洋蔥鹹粥	水餃、涼拌毛豆、酸辣湯、橘子	*紅豆西米露
5	三	*牛奶、饅頭	番茄牛肉麵、薑片小白菜、香蕉	地瓜湯
6	四	*蛋花雞絲麵	糙米飯、紅燒麵腸、香炒青江菜、菇菇大骨湯、橘子	關東煮
7	五	田園蔬菜粥	糙米飯、香酥雞柳、玉米蒸蛋、小白菜豆腐湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包
8	六	什錦肉絲麵	*玉米蛋炒飯、香炒油菜、芹香蘿蔔湯、柳丁	小米稀飯、小菜
10	一	*牛奶、芋泥包	洋蔥豬排、香炒大陸妹、冬瓜大骨湯、蘋果	*綠豆薏仁湯
11	二	*滑蛋瘦肉粥	糙米飯、香菇肉燥、清炒菠菜、玉米大骨湯、香蕉	手工麵魚兒
12	三	地瓜湯	*清蒸魚片、蒜炒空心菜、小魚乾味噌豆腐湯、芭樂	牛奶、鮭魚吐司
13	四	鮮蔬湯麵	糙米飯、*醬燒豆腐、蒜香地瓜葉、大黃瓜湯、橘子	自製飯糰
14	五	*高麗菜鮭魚粥	糙米飯、糖醋雞柳、鮑菇青江菜、紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、地瓜麵包
17	一	*牛奶、玉米脆片	海帶結燒肉、白菜滷、薏仁大骨湯、柳丁	擔仔麵
18	二	*翡翠銀魚粥	打拋豬、菇菇高麗菜、小白菜蛋花湯、香蕉	*綠豆西米露
19	三	牛奶、吐司	*義大利麵、課:香酥薯條、清炒花椰菜、南瓜洋蔥湯、橘子	*皮蛋瘦肉粥
20	四	蔬菜冬粉	糙米飯、*海帶結燒豆腐、香炒地瓜葉、芹香蘿蔔湯、芭樂	養生茶、雞蛋牛奶捲
21	五	香菇肉末粥	四彩雞丁、清炒大陸妹、山藥大骨湯、蘋果	牛奶、全麥葡萄麵包
24	一	*牛奶、芝麻包	冬瓜燒肉、香炒空心菜、香菇金針湯、蘋果	*桂圓紫米粥
25	二	菠菜肉末粥	什錦炒麵、蒜炒A菜、薏仁大骨湯、香蕉	蘿蔔糕湯
26	三	營養麵線	糙米飯、*三杯魚、*玉米蒸蛋、青江菜豆腐湯、柳丁	牛奶、銀絲卷
27	四	地瓜粥、炒蛋	雙色蘿蔔燒豆輪、香炒小松菜、薑絲冬瓜湯、芭樂	什錦烏龍麵

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：芝麻**

芝麻屬於堅果類，小小一顆卻有著豐富的營養，芝麻含有脂肪、鈣、維生素E、膳食纖維、鐵、鋅、鎂、葉酸、維生素B群等營養，其中鈣質含量相當高，100公克就有1479毫克，比一般肉類所含的蛋白質還高。

適度攝取芝麻可補充鐵質，減少貧血機率，而鈣質含量高，有助於幼兒鈣質補充，強健骨骼。

問題：那些食物鈣質含量高，有助於幼兒鈣質補充，強健骨骼呢？

1. 果凍 2. 薯條 3. 芝麻

保健室

製

