

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	*牛奶、饅頭	壽喜燒豬肉、紅絲高麗菜、芹香蘿蔔湯、蘋果	*綠豆薏仁湯
4	二	*滑蛋瘦肉粥	糙米飯、橙汁雞柳、香炒大陸妹、大黃瓜湯、香蕉	玉米蘿蔔湯
5	三	*牛奶、玉米脆片	蒸椒鹽雞、蒜香地瓜葉、香菇金針大骨湯、芭樂	地瓜湯
6	四	*蔬菜蛋片麵線	*玉米毛豆炒飯、香炒青江菜、*番茄黃豆芽湯、橘子	*自製飯糰
7	五	*蔬菜鮪魚粥	糙米飯、蘿蔔燒肉、*玉米炒蛋、*青江菜豆腐湯、蘋果	*牛奶、南瓜麵包
10	一	香菇肉末粥	瓜仔燉肉、菠菜冬粉、薏仁大骨湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
11	二	*蛋花雞絲麵	糙米飯、番茄菇菇雞、蒜香四季豆、冬瓜大骨湯、柳丁	*肉羹飯
12	三	*牛奶、吐司	*糖醋魚塊、香炒A菜、*紫菜蛋花湯、香蕉	*紅豆湯
13	四	*營養麵線	糙米飯、*醬燒豆腐、*白菜滷、*青江菜蛋花湯、芭樂	*手工麵魚兒
14	五	小米稀飯、小菜	海帶結燒肉、香炒雙椰、大黃瓜貢丸湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包
17	一	*牛奶、醬燒小肉包	京醬肉絲、蒜香空心菜、菇菇大骨湯、蘋果	*紫米粥
18	二	*菠菜肉末粥	塔香雞丁、清炒高麗菜、南瓜洋蔥湯、橘子	*低糖豆漿、芋泥包
19	三	*牛奶、*鮪魚土司	*揚州炒飯、*玉米蒸蛋、*小白菜豆腐湯、香蕉	*綠豆湯
20	四	蔬菜冬粉	*香菇燒豆包、蒜香地瓜葉、玉米大骨湯、柳丁	地瓜粥、*炒蛋
21	五	玉米蔬菜肉末粥	糙米飯、冬瓜燒肉、清炒大陸妹、大黃瓜大骨湯、蘋果	*牛奶、蔓越莓麵包
24	一	*牛奶、*芝麻包	醬爆肉丁、菇菇青江菜、山藥大骨湯、蘋果	擔仔麵
25	二	*高麗菜鮪魚粥	糙米飯、糖醋雞柳、香炒小松菜、薑絲冬瓜湯、芭樂	蘿蔔糕湯
26	三	*牛奶、吐司	香酥魚、*毛豆蒸蛋、*青菜豆腐湯、橘子	*紅豆麥片粥
27	四	地瓜湯	什錦炒麵、蒜香A菜、*番茄蛋花湯、柳丁	*低糖豆漿、菜包
28	五	*翡翠銀魚粥	糙米飯、梅干扣肉、清炒空心菜、香菇肉絲湯、蘋果	*牛奶、*紅豆麵包
31	一	*牛奶、玉米脆片	香菇肉燥、薑片小白菜、玉米大骨湯、蘋果	*綠豆西米露
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：地瓜 地瓜營養價值高，含有膳食纖維與多種維生素，又被稱為超級食物，膳食纖維可以促進益生菌的生長，抑制壞菌數量，提升腸道的好菌數量，幫助幼兒維護腸道健康，減少腸躁症等腸道問題發生。 問題：哪種食物含有豐富的膳食纖維及多種維生素，又被稱之為超級食物呢？ 1. 布丁 2. 地瓜 3. 麵包		

保健室

製

