

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、饅頭	香酥雞柳、菇菇青江菜、大黃瓜大骨湯、蘋果	*紅豆紫米粥
2	二	麥茶、吐司	*揚州炒飯、紅絲地瓜葉、玉米大骨湯、橘子	蘿蔔糕湯
3	三	*牛奶、蒸地瓜	香菇肉燥、*玉米蒸蛋、*小白菜豆腐湯、芭樂	*紅豆薏仁燒仙草
4	四	玉米杯杯	糙米飯、紅燒麵腸、紅絲油菜、*番茄炒蛋、金針菇湯、柳丁	*蔬菜寬麵
5	五	*翡翠銀魚粥	糙米飯、蘿蔔燒肉、紅絲A菜、蓮藕大骨湯、蘋果	*牛奶、*奶皇包
8	一	香菇肉末粥	紅藜飯、蘋果咖哩豬、木耳油菜、芹香蘿蔔大骨湯、蘋果	*牛奶、饅頭
9	二	蔬菜肉絲冬粉	糙米飯、壽喜燒豬肉、蒜炒莧菜、菇菇大骨湯、香蕉	海帶芽味噌湯、*水煮蛋
10	三	*牛奶、吐司	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、菠菜冬粉、大黃瓜湯、橘子	擔仔麵
11	四	玉米蔬菜粥	*什錦烏龍麵、菇菇大陸妹、*滷豆干、柳丁	*自製飯糰
12	五	地瓜稀飯、*蔥蛋	*紅燒獅子頭、高麗菜炒木耳、*青江菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、*奶香葡萄麵包
15	一	*牛奶、*玉米煎蛋	糙米飯、*京醬肉絲、紅絲空心菜、*番茄豆腐湯、蘋果	金磚蘿蔔糕
16	二	*營養麵線	*打拋豬、菇菇油菜、*薏仁大骨湯、芭樂	*小米稀飯、小菜
17	三	南瓜洋蔥鹹粥	*番茄肉醬義大利麵、香炒花椰菜、*玉米濃湯、橘子	*牛奶、*鮭魚吐司
18	四	青菜餛飩湯	什錦炒麵、木耳青江菜、*滷蛋、大黃瓜湯、柳丁	*紅豆湯圓
19	五	*滑蛋肉末粥	海帶結燒肉、紅絲A菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、*芝麻包
22	一	*菠菜銀魚粥	*親子丼飯、菇菇青江菜、羅宋湯、蘋果	*牛奶、蒸玉米
23	二	麥茶、肉包	粉蒸肉、*菠菜豆包絲、玉米大骨湯、香蕉	*紅豆紫米粥
24	三	*牛奶、蒸地瓜	番茄牛肉麵、薑片小白菜、芭樂	*手工麵魚兒
26	五	小米稀飯、*蔥蛋	糙米飯、塔香雞丁、紅絲空心菜、*味噌豆腐湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包
29	一	鮭魚玉米粥	紅藜飯、咖哩雞燴飯、木耳油菜、*紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、黑糖捲
30	二	蘿蔔糕湯	*香腸炒飯、紅絲地瓜葉、*莧菜羹湯、橘子	*綠豆西米露
31	三	*牛奶、*涼拌毛豆	糙米飯、瓜仔燉肉、木耳小白菜、芹香蘿蔔湯、柳丁	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。
4. 每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大食物。

本月營養之星：鮭魚

魚類是優質的蛋白質來源，且相較於肉類，其飽和脂肪含量低，富含不飽和脂肪 omega-3 脂肪酸（包含 EPA 及 DHA），因為是大腦神經元組成的原料，有助於胎兒及幼兒的腦部發展，並對心血管和對抗體內發炎的情況都有好處，並可降低產生肥胖的風險。除此之外，魚類當中也含有維生素 B12 和維生素 D，以及礦物質鐵、鋅及碘，對於幼兒及孕婦都很重要。

問題：哪種食物有助於幼兒的腦部發展，含有優質蛋白質及 omega-3 呢？

1. 洋蔥
2. 鮭魚
3. 哈密瓜

保健室



製

