

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	三	*牛奶、*芝麻包	糙米飯、冬瓜燒肉、木耳青江菜、大黃瓜湯、芭樂	*紅豆西米露
2	四	*蚵白菜肉末粥	金瓜炒米粉、*滷蛋、*薏仁菇菇大骨湯、蘋果	*關東煮
7	二	*翡翠銀魚粥	糙米飯、香酥雞柳、菇菇油菜、*味噌豆腐湯、蘋果	麥茶、*吐司夾蛋
8	三	*牛奶、饅頭	紅藜飯、*親子丼飯、香炒花椰菜、*番茄蛋花湯、火龍果	小白菜蘿蔔糕湯
9	四	*蔬菜湯麵	*香炒雙豆丁、*番茄炒蛋、玉米大骨湯、芭樂	小米稀飯、小菜
10	五	南瓜鹹粥	*蝦仁肉絲蛋炒飯、香炒高麗菜、*小白菜豆腐湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包
13	一	擔仔麵	紅藜飯、豬肉壽喜燒、紅絲地瓜葉、芹香蘿蔔湯、蘋果	幼:*牛奶、課:麥茶 肉包
14	二	麥茶、燒賣	糙米飯、香菇肉燥、*豆干炒芹菜、*小白菜蛋花湯、小番茄	*皮蛋瘦肉粥
15	三	玉米杯杯	紅藜飯、京醬肉絲、*肉末蒸蛋、*青江菜豆腐湯、香蕉	*牛奶、草莓吐司
16	四	地瓜湯	鮮蔬炒麵、香炒A菜、山藥大骨湯、火龍果	*自製飯糰
17	五	*鮪魚玉米粥	糙米飯、蘿蔔燒肉、紅絲小白菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、 *日式紅豆麵包
20	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、*廣東燴飯、木耳高麗菜、*青江菜蛋花湯、蘋果	*蛋花雞絲麵
21	二	麥茶、肉包	彩椒鳳梨雞丁、紅絲空心菜、南瓜洋蔥湯、火龍果	香菇肉末粥
22	三	*營養麵線	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、香炒地瓜葉、冬瓜大骨湯、芭樂	*牛奶、黑糖捲
23	四	地瓜稀飯、*蔥蛋	*什錦咖哩、香炒大陸妹、芹香蘿蔔湯、小番茄	麥茶、蒸蘿蔔糕
24	五	田園蔬菜麵	糙米飯、打拋豬、木耳油菜、金針香菇湯、蘋果	*牛奶、*起司三明治
27	一	蔬菜餛飩湯	菇菇馬鈴薯燉肉、紅絲A菜、*番茄蛋花湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
28	二	*高麗菜鮪魚粥	地瓜粉蒸肉、*白菜滷、薑絲小白菜湯、香蕉	肉羹麵
29	三	*牛奶、饅頭	番茄牛肉麵、香炒大陸妹、芭樂	*綠豆薏仁湯
30	四	麥茶、蒸地瓜	*毛豆炒飯、香炒高麗菜、*青江菜豆腐湯、火龍果	海帶芽味噌湯、 *水煮蛋

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、含麩質之穀類及其製品），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：金針、A 菜

(1) 金針是一種香香、軟軟的蔬菜，常常出現在湯裡或菜裡，讓食物多一點香氣和營養！金針含有豐富的維生素 A 和 β-胡蘿蔔素，有助於維持幼童在暗處的視覺，保護視網膜健康，並能強化黏膜系統，提升對呼吸道感染的抵抗力。

問題：請問什麼東西含有豐富的維生素 A 和 β-胡蘿蔔素，可保護眼睛，提升對呼吸道感染的抵抗力？

答案：1. 巧克力蛋糕、2. 豆腐、3. 金針

(2) A 菜（本島萵苣）營養豐富，富含維生素 A、C、K，以及胡蘿蔔素、膳食纖維和多酚類。它能護眼、增強免疫力、保護黏膜、幫助骨骼健康，並有助於抗氧化、抗發炎。 保健室 製

問題：請問什麼東西富含維生素 A、C、K，有助於抗氧化、抗發炎？

答案：1. 草莓冰淇淋、2. 餅乾、3. A 菜



