台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）　115 年 7 月

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、饅頭	*打拋豬、紅絲高麗菜、*番茄蛋花湯、香蕉	地瓜湯
2	四	*豆漿、*水煮蛋	糙米飯、*客家素小炒、蒜香扁蒲、竹筍大骨湯、西瓜	*冬菜雞絲麵
3	五	南瓜鹹粥	咖哩雞肉燴飯、木耳大白菜、*小魚乾味噌豆腐湯、芭樂	*牛奶、*起司三明治
6	一	*牛奶、*紅豆包	銀芽炒肉絲、薑絲小白菜、冬瓜大骨湯、火龍果	*田園蔬菜粥
7	二	*絲瓜麵線	糙米飯、梅干扣肉、菇菇青江菜、大黃瓜湯、木瓜	*豆漿、肉包
8	三	*牛奶、吐司	滷雞腿、紅絲地瓜葉、蘿蔔貢丸湯、芭樂	*綠豆西米露
9	四	小白菜蘿蔔糕湯	香菇燒豆包、紅絲扁蒲、玉米大骨湯、鳳梨	冬瓜茶、銀絲卷
10	五	*翡翠銀魚粥	紅藜飯、*親子丼飯、香炒大陸妹、榨菜肉絲湯、蘋果	*鮮奶、仙草凍
13	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、*黃瓜嫩雞、紅絲Ａ菜、*紫菜蛋花湯、西瓜	*皮蛋瘦肉粥
14	二	麥茶、*鮪魚吐司	*京醬肉絲、香菇油菜、薏仁大骨湯、香蕉	擔仔麵
15	三	小白菜餛飩湯	*毛豆肉絲蛋炒飯、菇菇絲瓜、玉米大骨湯、火龍果	*牛奶、*雞蛋牛奶捲
16	四	地瓜湯	*海帶結燒豆腐、木耳青江菜、*番茄黃豆芽湯、木瓜	麥茶、草莓吐司
17	五	*蒲瓜肉末粥	糙米飯、四彩雞丁、紅絲地瓜葉、竹筍大骨湯、芭樂	*玉米脆片奶酪
20	一	*牛奶、*水煮蛋	糖醋雞柳、*豆腸炒大陸妹、薏仁大骨湯、鳳梨	肉羹麵線
21	二	*田園蔬菜麵	糙米飯、*肉末豆腐、菇菇空心菜、大黃瓜湯、木瓜	海帶芽味噌湯、 *水煮蛋
22	三	玉米杯杯	糙米飯、冬瓜燒肉、紅絲Ａ菜、金針香菇湯、香蕉	*牛奶、*土司夾蛋
23	四	*絲瓜冬粉	*香炒雙豆丁、*豆皮油菜、海帶紅蘿蔔湯、西瓜	*紅豆西米露
24	五	*鮪魚玉米粥	馬鈴薯咖哩豬、薑絲小白菜、紫菜蛋花湯、火龍果	*牛奶、菠蘿麵包
27	一	*牛奶、*芝麻包	竹筍炒肉絲、香菇地瓜葉、小魚乾味噌湯、芭樂	地瓜稀飯、*蔥蛋
28	二	*營養麵線	糙米飯、彩椒鳳梨雞丁、金針菇青江菜、冬瓜大骨湯、香蕉	麥茶、蒸蘿蔔糕
29	三	*牛奶、吐司	*番茄魚片燴豆腐、紅絲空心菜、大黃瓜湯、火龍果	綠豆仙草
30	四	麥茶、*涼拌毛豆	什錦炒麵、香炒大陸妹、玉米大骨湯、木瓜	*自製飯糰
31	五	*田園蔬菜粥	糙米飯、香菇肉燥、木耳高麗菜、*小白菜蛋花湯、西瓜	*牛奶、*紅豆麵包
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: 蒜頭、地瓜葉

(1)蒜頭營養豐富，富含能殺菌抗發炎的大蒜素、多種維生素與礦物質，以及多酚類化合物，能增強免疫力、抗氧化、促進新陳代謝，有助心血管健康、防癌與助消化，建議切碎生吃或快速料理以保留更多營養。

問題: 那些食物有助心血管健康、防癌與助消化?

1.果凍 2. 油條 3. 蒜頭

(2)地瓜葉對幼童的好處多多，富含維生素A、C、膳食纖維、葉黃素及多種礦物質，能護眼、助消化、增強免疫力、促進骨骼發育並有抗氧化作用，是營養豐富且易取得的優質蔬菜，有助於幼童健康成長。

問題: 那些食物含有葉黃素、膳食纖維能護眼助消化?

1.巧克力 2.草莓餅乾 3.地瓜葉

保健室 製