

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、玉米脆片	糖醋雞柳、菇菇青江菜、竹筍大骨湯、蘋果	綠豆西米露
4	二	地瓜湯	京醬肉絲、豆皮大陸妹、番茄黃豆芽湯、香蕉	關東煮
5	三	蛋花雞絲麵	玉米蛋炒飯、紅絲空心菜、薏仁大骨湯、西瓜	牛奶、鮭魚吐司
6	四	海帶芽味噌湯、水煮蛋	糙米飯、客家素小炒、木耳油菜、蘿蔔大骨湯、水梨	冬瓜茶、雞蛋牛奶卷
7	五	南瓜鹹粥	咖哩雞肉燴飯、紅絲扁蒲、小白菜豆腐湯、芭樂	玉米脆片奶酪
10	一	牛奶、紅豆包	紅藜飯、親子丼飯、紅絲地瓜葉、榨菜肉絲湯、西瓜	小米稀飯、小菜
11	二	絲瓜麵線	竹筍炒肉絲、蒜香 A 菜、大黃瓜湯、木瓜	紅豆西米露
12	三	牛奶、饅頭	番茄魚片燴豆腐、豆皮油菜、玉米大骨湯、香蕉	擔仔麵
13	四	小白菜蘿蔔糕湯	毛豆蛋炒飯、薑絲絲瓜、紅蘿蔔海帶湯、火龍果	綠豆薏仁湯
14	五	蒲瓜肉末粥	糙米飯、廣東燴飯、薑絲小白菜、冬瓜大骨湯、芭樂	鮮奶、仙草凍
17	一	牛奶、芝麻包	紅藜飯、塔香雞丁、紅絲空心菜、竹筍大骨湯、西瓜	檸檬愛玉
18	二	玉米杯杯	什錦烏龍麵、紅絲青江菜、香蕉	自製飯糰
19	三	牛奶、蒸地瓜	豬肉壽喜燒、紅絲地瓜葉、紫菜蛋花湯、水梨	皮蛋瘦肉粥
20	四	營養麵線	糙米飯、雙色蘿蔔燒豆輪、番茄炒蛋、小白菜豆腐湯、木瓜	低糖豆漿、饅頭
21	五	鮭魚玉米粥	糙米飯、打拋豬、木耳大陸妹、大黃瓜湯、火龍果	牛奶、起司三明治
24	一	牛奶、肉包	紅藜飯、梅干扣肉、紅絲空心菜、金針香菇湯、芭樂	蛋花雞絲麵
25	二	絲瓜冬粉	銀芽炒肉絲、菇菇 A 菜、薏仁大骨湯、西瓜	蘿蔔糕湯
26	三	地瓜稀飯、蔥蛋	香酥雞柳、香菇油菜、冬瓜大骨湯、香蕉	牛奶、草莓吐司
27	四	小白菜湯麵	水餃、酸辣湯、水梨	綠豆仙草
28	五	小白菜銀魚粥	糙米飯、冬瓜燒肉、紅絲絲瓜、蘿蔔大骨湯、火龍果	牛奶、菠蘿麵包
31	一	牛奶、芋泥包	紅藜飯、香菇肉燥、紅絲青江菜、玉米大骨湯、西瓜	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(1)小白菜、(2)紅蘿蔔

(1)小白菜它提供豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，有助於增強免疫力、促進骨骼和牙齒發育、改善腸胃消化與預防便秘、保護視力，並含抗氧化成分支持整體健康成長。

問題：那些食物含有維生素 A、鈣質、纖維，對幼童生長發育非常重要？

1. 水餃 2. 炸雞 3. 小白菜

(2)紅蘿蔔是一種根莖類蔬菜，富含β-胡蘿蔔素、維生素 C、膳食纖維和礦物質。有助於保護視力、促進免疫系統，並對皮膚和黏膜有正面影響。其中的β-胡蘿蔔素具有抗氧化特性。

問題：那些食物含有β-胡蘿蔔素具有抗氧化特性？

1. 豆腐 2. 紅蘿蔔 3. 西瓜

保健室

製



