


台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）

115 年 1 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
2	五	蔬菜冬粉	*京醬肉絲、紅絲菠菜、味噌玉米蔬菜湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
5	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、*四彩雞丁、香菇A菜、*紫菜蛋花湯、蘋果	*鮮蔬湯麵
6	二	*菠菜銀魚粥	糙米飯、海帶結燒肉、蒜香莧菜、芹香紅白蘿蔔湯、芭樂	*關東煮
7	三	*牛奶、蒸地瓜	滷雞腿、玉米筍高麗菜、*小白菜豆腐湯、柳丁	*蛋花雞絲麵
8	四	麥茶、黃金捲	*雙色蘿蔔燒豆輪、香炒空心菜、螞蟻上樹、冬瓜大骨湯、橘子	*紅豆紫米粥
9	五	玉米杯杯	糙米飯、*親子丼飯、菇菇菠菜、大黃瓜大骨湯、蘋果	牛奶、*起司三明治
12	一	*滑蛋肉末粥	瓜仔燉肉、杏鮑菇小白菜、*薏仁大骨湯、蘋果	*牛奶、饅頭、
13	二	*手工麵魚兒	橙汁雞柳、木耳油菜、*番茄豆腐湯、香蕉	地瓜稀飯、*蔥蛋
14	三	*牛奶、吐司	*糖醋魚片、蒜香大陸妹、山藥大骨湯、橘子	肉羹麵線
15	四	麥茶、蒸蘿蔔糕	什錦炒麵、香炒A菜、*滷蛋、薑絲冬瓜湯、柳丁	*綠豆西米露
16	五	*田園蔬菜粥	*古早味油飯、木耳地瓜葉、玉米大骨湯、蘋果	*牛奶、*起酥蛋糕
19	一	*鮭魚蔬菜粥	糙米飯、蘋果咖哩豬、*豆皮青江菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、果醬吐司
20	二	*蛋花雞絲麵	糙米飯、梅干扣肉、香炒花椰菜、金針菇菇湯、橘子	鮮蔬湯餃
21	三	*牛奶、 馬鈴薯玉米杯杯	香酥雞柳、紅絲青江菜、*毛豆蒸蛋、海帶胡蘿蔔湯、香蕉	*營養麵線
22	四	麥茶、饅頭	*醬燒豆腐、香炒空心菜、芹香蘿蔔湯、芭樂	芋頭西米露
23	五	香菇肉末粥	*香腸蛋炒飯、*豆皮大陸妹、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、肉包
26	一	*牛奶、芋泥包	塔香雞丁、紅絲地瓜葉、大黃瓜湯、蘋果	*臘八粥
27	二	麥茶、燒賣	地瓜粉蒸肉、菠菜冬粉、*番茄豆腐湯、柳丁	*手工麵魚兒
28	三	*翡翠銀魚粥	*番茄肉醬義大利麵、蒜香花椰菜、*玉米濃湯、芭樂	*牛奶、蒸地瓜
29	四	*營養麵線	紅藜飯、*什錦咖哩、菇菇油菜、*蔥蛋、紫菜湯、橘子	蘿蔔糕湯
30	五	青菜餛飩湯	糙米飯、冬瓜燒肉、木耳高麗菜、*莧菜羹湯、蘋果	*牛奶、 *海苔乳酪麵包
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：山藥 山藥口感細緻，吃起來滑滑黏黏的，是日常飲食中很好的營養來源，對兒童有許多好處，主要在增強免疫力、促進消化、以及補充營養等方面。山藥富含多種維生素、礦物質和膳食纖維，有助於提高抵抗力，促進生長發育，並且容易消化，適合給兒童食用。 問題：哪種食物富含多種維生素、礦物質和膳食纖維，有助於提高免疫力？ 1. 巧克力 2. 山藥 3. 可樂		

保健室



製