

# 台北兒童福利中心幼兒餐點表 ( 幼兒園 )

115 年 2 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	一	*鮭魚玉米粥	薑黃飯、打拋豬、木耳青江菜、*豆腐味噌湯、蘋果	*牛奶、肉包
3	二	*營養麵線	糖醋雞柳、玉米筍大陸妹、菇菇大骨湯、橘子	*綠豆薏仁湯
4	三	牛奶、蒸地瓜	番茄牛肉麵、薑片小白菜、香蕉	自製飯糰
5	四	麥茶、饅頭	糙米飯、*香菇燒豆包、香炒空心菜、*洋蔥炒蛋、大黃瓜湯、柳丁	*蛋花雞絲麵
6	五	青菜餛飩湯	*鳳梨雞丁炒飯、*豆皮油菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、黑糖捲
9	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、洋蔥豬柳、香炒高麗菜、*小白菜豆腐湯、蘋果	*手工麵魚兒
10	二	小米稀飯、小菜	香菇肉燥、紅絲地瓜葉、薏仁大骨湯、柳丁	*關東煮
11	三	*牛奶、吐司	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、薑片青江菜、芹菜蘿蔔湯、芭樂	擔仔麵
12	四	玉米杯杯	什錦炒麵、香炒空心菜、*滷蛋、金針菇菇湯、橘子	*紅豆西米露
13	五	*小白菜肉末粥	地瓜馬鈴薯燉雞、木耳油菜、玉米大骨湯、蘋果	*牛奶、饅頭
23	一	*田園蔬菜麵	紅藜飯、咖哩蘋果豬、菇菇A菜、*紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
24	二	蚵白菜冬粉	水餃、*涼拌毛豆、*酸辣湯、橘子	養生茶、果醬吐司
25	三	*牛奶、肉包	*番茄肉醬義大利麵、香炒花椰、南瓜洋蔥湯、香蕉	*菠菜銀魚粥
26	四	麥茶、蒸地瓜	*海帶節燒豆腐、香炒地瓜葉、螞蟻上樹、蘿蔔貢丸湯、小番茄	蘿蔔糕湯

- 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：紅藜麥**

紅藜麥是來自大自然的小紅寶石，它長得小小的，卻藏著滿滿的營養喔！紅藜麥提供完全蛋白質、豐富礦物質（鐵、鋅、鈣）和維生素，有助促進發育、增強免疫與大腦健康；高纖維促進腸胃蠕動，幫助消化吸收；且不含麩質，適合過敏體質，是幼童營養補充的絕佳來源。



問題：什麼食物長得紅色小小的，有大自然小紅寶石之稱，不含麩質，含有高纖維，能增強免疫與大腦健康呢？

1. 青蘋果 2. 白米 3. 紅藜麥

保健室

製

