

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	紅藜飯、滷腱肉、*豆皮大陸妹、大黃瓜湯、蘋果	*牛奶、饅頭
3	二	小白菜蘿蔔糕湯	紹子麵、香炒高麗菜、香菇金針大骨湯、香蕉	*綠豆地瓜湯
4	三	*蛋花雞絲麵	*蝦仁肉絲蛋炒飯、紅絲空心菜、山藥大骨湯、芭樂	*牛奶、吐司
5	四	蔬菜冬粉	糙米飯、*什錦咖哩、香炒油菜、*海帶芽豆腐湯、小番茄	麥茶、黑糖捲
6	五	*蔬菜蛋片麵線	紅藜飯、蘿蔔燒肉、菠菜冬粉、*小魚乾味噌豆腐湯、蘋果	*牛奶、*起酥蛋糕
9	一	*牛奶、玉米脆片	薑黃飯、*京醬肉絲、*白菜滷、*青江菜豆腐湯、蘋果	蔬菜湯餃
10	二	南瓜洋蔥鹹粥	香酥雞柳、木耳A菜、*紫菜蛋花湯、柳丁	*關東煮
11	三	*牛奶、銀絲卷	地瓜粉蒸肉、香菇高麗菜、*小白菜豆腐湯、香蕉	*皮蛋瘦肉粥
12	四	玉米杯杯	*香菇燒豆包、香炒地瓜葉、芹香蘿蔔湯、芭樂	*綠豆薏仁湯
13	五	*翡翠銀魚粥	糙米飯、香菇肉燥、*豆皮青江菜、大黃瓜貢丸湯、蘋果	*牛奶、*日式紅豆麵包
16	一	*滑蛋肉末粥	紅藜飯、咖哩雞燴飯、香炒花椰菜、*小白菜豆腐湯、蘋果	*牛奶、草莓吐司
17	二	青菜餛飩湯	冬瓜燒肉、菇菇四季豆、玉米大骨湯、芭樂	蘿蔔糕湯
18	三	*牛奶、肉包	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、枸杞A菜、海帶芽味噌湯、柳丁	*自製飯糰
19	四	麥茶、*吐司夾蛋	什錦炒麵、香炒空心菜、山藥大骨湯、橘子	*肉羹麵線
20	五	*蛋花雞絲麵	紅藜飯、*紅燒獅子頭、紅絲地瓜葉、薑絲冬瓜湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包
23	一	*牛奶、南瓜雜糧小饅頭	紅藜飯、*親子丼飯、薑絲小白菜、紅白蘿蔔湯、蘋果	擔仔麵
24	二	*高麗菜鮭魚粥	梅干扣肉、玉米筍青江菜、薏仁大骨湯、小番茄	麥茶、芝麻包
25	三	*牛奶、玉米脆片	瓜仔燉肉、紅絲A菜、*味噌豆腐湯、橘子	*紅豆西米露
26	四	*小白菜湯麵	紅藜飯、*客家素小炒、*玉米炒蛋、菇菇大骨湯、柳丁	小米稀飯、小菜
27	五	海帶芽味噌湯、*水煮蛋	糙米飯、黃瓜嫩雞、紅絲空心菜、南瓜洋蔥湯、蘋果	*牛奶、地瓜麵包
30	一	*田園蔬菜麵	紅藜飯、蘋果咖哩豬、*干絲青江菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
31	二	地瓜湯	*銀魚蛋炒飯、燴三菇、*小白菜豆腐湯、香蕉	麥茶、原味蛋糕

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：油菜

油菜營養豐富，低卡路里但富含維生素A、C、E、β-胡蘿蔔素、B群、鈣、鉀和膳食纖維，有助於提升免疫力、護眼、強健骨骼、促進腸道蠕動、抗氧化和防癌。特別是鈣含量高，且易於人體吸收。

問題：那些食物鈣質含量高，易於人體吸收呢？

1. 布丁
2. 油菜
3. 漢堡

保健室

製

