

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
6	四	蛋花雞絲麵	鮮蔬炒麵、香炒油菜、滷四角豆腐、海帶芽味噌湯、時令水果	綠豆地瓜湯
7	五	牛奶、芝麻包	番茄魚片燴豆腐、酸菜毛豆豬肉丁、山藥牛蒡湯、時令水果	低糖豆漿 起酥蛋糕
10	一	三色蔬菜粥	木耳馬鈴薯炒肉絲、蒜香地瓜葉、香菇燒豆包、玉米蘿蔔湯、時令水果	黑芝麻牛奶 銀絲卷
11	二	什錦肉絲冬粉	夏威夷炒飯、薑絲絲瓜、海菜吻仔魚羹湯、時令水果	蘿蔔糕湯
12	三	牛奶 地瓜包	番茄牛肉麵、小黃瓜炒菇、時令水果	關東煮
13	四	低糖豆漿 自製果醬土司	什錦咖哩、枸杞炒高麗菜、滷海帶、番茄黃豆芽湯、時令水果	擔仔麵
14	五	小米粥 小菜	糙米飯、鹽炒蔥花雞片、紅蘿蔔炒玉米、香菇菠菜豆腐湯、時令水果	黑芝麻豆漿 胚芽蛋捲
17	一	鮭魚玉米粥	糙米飯、塔香杏鮑菇雞丁、冬菜大陸妹、南瓜洋蔥湯、時令水果	紅豆湯 吐司
18	二	肉末蛋片麵線	酥炸魚片、三色胡瓜、香菇燒豆包、冬瓜大骨湯、時令水果	低糖豆漿 蒸蘿蔔糕
19	三	牛奶 芝麻包	蒸椒鹽雞、白菜燴豆皮、芹香蘿蔔湯、時令水果	玉米濃湯湯餃
20	四	地瓜湯	香菇芋頭米粉湯、瓜仔紅絲豆皮、滷豆干、時令水果	牛奶 肉包
21	五	鮮蔬湯麵	豆豉彩椒肉丁、玉米肉末豆腐、小白菜蛋花湯、時令水果	麥茶 生日蛋糕
24	一	翡翠銀魚粥	糙米飯、親子丼、鮑菇青江菜、大黃瓜大骨湯、時令水果	黑芝麻牛奶 沖繩黑糖捲
25	二	手工麵魚兒	海帶結燒肉、蒜香地瓜葉、胡蘿蔔炒蛋、薑絲紫菜龍骨湯、時令水果	肉丸麵線
26	三	牛奶 醬燒小肉包	起司義大利肉醬通心粉、香炒雙椰、香酥雞塊、冬瓜大骨湯、時令水果	綠豆西米谷
27	四	莧菜吻仔魚粥	高麗菜飯、豆豉燴豆腐、滷海帶、番茄白菜湯、時令水果	鮮蔬豆皮麵
28	五	田園蔬菜麵粥	糙米飯、咖哩燴雞丁、大陸妹炒豆皮、榨菜香菇肉絲湯、時令水果	高麗菜鮭魚粥

備註
 遇有臨時偶發事件無法供應原訂餐點時則以它類食品替代。
 本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。
 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。



成長期的孩童應多補充鈣質，但其實太多太少都不好。豆漿的含鈣量雖然沒有牛奶來得多，但豆漿不含膽固醇、熱量低，對身體較沒負擔；豆漿也含維生素D、鉀、鎂等營養素，可以使鈣質更容易被人體吸收，對於孩童的骨骼發展有幫助。豆漿稍微帶有寒性，如果體質在偏寒的情況下，喝豆漿而有拉肚子的現象，這時應該少喝點豆漿，另外，空腹飲用豆漿時，豆漿裡的蛋白質大都會在人體內轉為熱量，比較難充分達到補益的作用，所以，空腹的時候不建議喝豆漿。
 問題：請問小朋友，除喝牛奶外還有什麼可以讓我們長高？
 1. 奶茶 2. 可樂 3. 豆漿
 請於 112/4/20~4/22 至本校臉書粉絲專頁按讚+留言答案參加抽獎，留言請註明班級名稱。我們將抽出 10 名幸運寶貝贈送貼紙，記得關注公布的中獎名單，找班級老師領取哦！