

量 熱 析 分		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	二	田園蔬菜粥	糙米飯、香菇芋頭肉燥、*蝦干空心菜、山藥牛蒡湯、時令水果	玉米濃湯 銀絲卷
3	三	*牛奶 芋泥包	糙米飯、紅燒獅子頭、炒三絲、蔬菜大骨湯、時令水果	菜肉雲吞
4	四	地瓜湯	雙色蘿蔔燒豆輪、涼拌小黃瓜、*玉米雞茸豆腐、冬瓜湯、時令水果	田園番茄麵
5	五	*蛋花雞絲麵	糖醋雞柳、紅絲高麗菜、羅宋湯、時令水果	麥茶 克林姆麵包
8	一	*莧菜叻仔魚粥	鹽炒蔥花雞片、薑絲胡蘿蔔絲瓜、海帶芽味噌豆腐湯、時令水果	什錦烏龍麵
9	二	手工麵魚兒	洋蔥木耳炒肉絲、蒜香地瓜葉、番茄豆腐、薑絲紫菜大骨湯、時令水果	*牛奶 菜肉包
10	三	牛奶 饅頭	咖哩雞、三色肉片黃瓜、冬瓜大骨湯、時令水果	油豆腐肉絲冬粉
11	四	香菇肉末粥	鮮蔬炒麵、香酥四季豆、滷油豆腐、芹香蘿蔔湯、時令水果	紅豆西谷米
12	五	小米稀飯 小菜	糙米飯、梅干扣肉、豆皮白菜滷、大黃瓜魚丸湯、時令水果	養生茶 波蘿麵包
15	一	營養麵線	香菇芋頭肉絲粥、滷腱肉、小饅頭、時令水果	關東煮
16	二	手工麵魚兒	打拋豬、香菇大陸妹、玉米炒蛋、冬瓜大骨湯、時令水果	綠豆湯 吐司
17	三	*牛奶 地瓜包	紹子麵、小白菜炒菇、薑絲紫菜湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥
18	四	蘿蔔糕湯	高麗菜飯、酸菜毛豆仁、老皮嫩豆腐、海帶芽味噌湯、時令水果	*牛奶 雞蛋牛奶捲
19	五	*鮭魚玉米粥	糙米飯、南洋四色、鮑菇青江菜、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	麥茶 葡萄麵包
22	一	*翡翠銀魚粥	木須肉、地瓜葉拌香蔥肉燥、香菇金針湯、時令水果	低糖豆漿 芝麻包
23	二	*原味奶酪	馬鈴薯炒肉絲、咖哩燴三色、木耳油菜、大黃瓜大骨湯、時令水果	擔仔麵
24	三	牛奶 豆沙包	糙米飯、三杯魚片、紅絲肉末蒸蛋、蔬菜大骨湯、時令水果	客家米粉湯
25	四	地瓜湯	什錦炒麵、滷海帶、滷豆干、小白菜豆腐湯、時令水果	綠豆粉條湯
26	五	什錦肉絲冬粉	義大利肉醬麵、香炒雙椰、玉米濃湯、時令水果	養生茶 鹹奶油麵包
29	一	南瓜洋蔥鹹粥	小米飯、菇菇馬鈴薯燒肉、木須扁蒲、玉米大骨湯、時令水果	肉羹麵線
30	二	鮮蔬湯麵(關)	京醬肉絲、清炒空心菜、螞蟻上樹、紫菜蛋花湯、時令水果	低糖豆漿 大肉包
31	三	蔬菜肉絲米苔目	揚州炒飯、扁蒲肉絲、玉米濃湯、時令水果	蛋花雞絲麵*

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。

蘋果的好處別錯過！蘋果中的多酚含量是其他水果的 6 倍，蘋果是種子的重要保護層，用來防衛疾病、躲避天敵與抗紫外線傷害。另外，蘋果含豐富的多酚類化合物，研究顯示，多吃蘋果可降低心血管疾病及冠狀動脈整體總死亡率與血栓性中風的風險。

問題：下列哪種食物最有營養？

1. 洋芋片 2. 蘋果 3. 巧克力

請於 112/5/20~5/22 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！

