



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
1	四	營養麵線	玉米蛋炒飯*、乾蘆四季豆、滷豆干*、芹香蘿蔔湯、時令水果	什錦肉絲米苔目
2	五	翡翠銀魚粥*	香酥雞柳、香菇紅絲蒸蛋*、青江菜豆腐湯*、時令水果	麥茶 胚芽蛋糕捲*
5	一	田園蔬菜粥	三彩雞米、番茄豆腐*、大黃瓜大骨湯、時令水果	金桔汁 肉包
6	二	手工麵魚兒	豆薯炒肉絲、香菇豆干毛豆丁*、海帶芽味噌湯、時令水果	綠豆西谷米
7	三	低糖豆漿* 鮭魚吐司*	香菇肉燥飯、豆皮白菜滷*、五行蔬菜湯、時令水果	關東煮
8	四	地瓜湯	雙色蘿蔔燒豆輪*、蒜香扁蒲、滷海帶、紫菜蛋花湯*、時令水果	田園番茄麵
9	五	蛋花雞絲麵*	糙米飯、鹹蛋蒸肉*、木耳高麗菜、香菇金針湯、時令水果	麥茶 紅豆麵包
12	一	鮭魚玉米粥*	京醬肉絲、三色胡瓜、山藥牛蒡湯、時令水果	肉丸麵線
13	二	什錦肉絲冬粉	塔香雞丁、小黃瓜炒木耳、銀魚炒蛋*、冬瓜大骨湯、時令水果	低糖豆漿* 自製果醬吐司
14	三	牛奶* 豆沙包	番茄牛肉麵、小白菜炒菇、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
15	四	蘿蔔糕湯	什錦咖哩、香炒油菜、炒海帶干絲、薑絲冬瓜湯、時令水果	什錦烏龍麵
16	五	鹹稀飯	打拋豬、香炒大陸妹、榨菜香菇肉絲湯、時令水果	檸檬汁 奶酥麵包*
17	六	蔬菜瘦肉粥	什錦炒麵、油菜炒雪白菇、雞蛋豆腐*、南瓜洋蔥湯、時令水果	蛋花雞絲麵*
19	一	莧菜叻仔魚粥*	味噌洋蔥燒肉、豆皮白菜滷*、大黃瓜貢丸湯、時令水果	牛奶* 沖繩黑糖捲
20	二	手工麵魚兒	蒸椒鹽雞、薑絲絲瓜、青江菜豆腐湯*、時令水果	綠豆湯 吐司
21	三	牛奶* 芝麻包*	夏威夷炒飯、清燙雙色花椰、玉米濃湯*、時令水果	什錦海鮮粥*
26	一	田園蔬菜粥	木須赤肉羹麵、香炒大陸妹、時令水果	鮮奶綠豆仙草*
27	二	什錦肉絲麵	香酥魚*、咖哩燴三色、小白菜蛋花湯*、時令水果	麥茶 生日蛋糕*
28	三	蔬菜肉絲麵線	糖醋雞柳、紅絲炒高麗菜、筍片龍骨湯、時令水果	菜肉雲吞
29	四	地瓜湯	麻醬涼麵*、涼拌小黃瓜、滷蛋*、味噌豆腐湯*、時令水果	蘿蔔糕湯
30	五	黑芝麻牛奶* 鮮奶饅頭*	梅干扣肉、大黃瓜燴肉片、蘿蔔玉米湯、時令水果	油豆皮肉絲冬粉*

備註

1. 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。
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。



紅豆含豐富維生素 B1、B2、B6、葉酸、礦物質、鉀、鈣、鎂、鐵、等，紅豆有豐富的蛋白質，是白米的 3 倍，有助維持肌肉健康，紅豆中豐富的鎂有放鬆肌肉的功效，能夠對抗疲勞、緩解壓力，蛋白質含量高白米 3 倍！
 紅豆好處可利尿、消水腫，紅豆富含膳食纖維，幫助消化，臨床上有助降血脂、降血壓、改善心臟活動功能等功效。
 以下哪項食物幫助消化 1. 紅豆 2. 麵包 3. 西瓜
 請於 112/6/26-28 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！

