



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
3	一	鮪魚玉米粥*	糙米飯、海帶結燒肉、薑絲絲瓜、牛蒡山藥湯、時令水果	擔仔麵
4	二	蔬菜蛋片麵線*	打拋豬、香炒大陸妹、菜脯蛋*、冬瓜大骨湯、時令水果	紅豆西米露*
5	三	小米稀飯 小菜	木耳馬鈴薯炒肉絲、蒜香地瓜葉、番茄豆腐蛋花湯*、時令水果	綠豆小薏仁湯*
6	四	牛奶* 饅頭	翠玉菇筍鹹飯、香菇燒豆包*、香炒扁蒲、海帶芽味噌湯、時令水果	蛋花雞絲麵*
7	五	青菜餛飩湯	咖哩雞燴飯、香炒鴻禧菇油菜、芹菜蘿蔔大骨湯、時令水果	低糖豆漿* 葡萄乾麵包
10	一	翡翠銀魚粥*	義大利肉醬起司通心粉、清燙綠花椰菜、玉米大骨湯、時令水果	鮮奶綠豆仙草*
11	二	黑芝麻牛奶* 吐司	香酥魚*、咖哩燴三色、香炒青江菜、薏仁大骨湯、時令水果	客家米粉湯
12	三	蘿蔔糕湯	橙汁雞柳、三色肉末蒸蛋*、蔬菜大骨湯、時令水果	牛奶* 黑糖沖繩捲
13	四	地瓜湯	麻醬涼麵*、滷油四角豆腐*、小白菜蛋花湯*、時令水果	綠豆西米露*
14	五	鮮蔬湯麵(關)	糙米飯、冬瓜燒肉、木耳炒高麗菜、筍片大骨湯、時令水果	低糖豆漿*克林姆麵包
17	一	田園蔬菜粥	南洋四色、大黃瓜燴肉片、薑絲紫菜大骨湯、時令水果	肉羹麵線
18	二	低糖豆漿* 芋泥包	揚州炒飯、薑絲胡蘿蔔絲瓜、大黃瓜大骨湯、時令水果	油豆皮肉絲冬粉*
19	三	蛋花雞絲麵*	糙米飯、瓜仔蒸肉、雪白菇炒青江菜、羅宋湯、時令水果	麥茶 豆沙包*
20	四	香菇竹筍肉末粥	鮮蔬炒麵、滷豆干*、海帶、芹香蘿蔔湯、時令水果	綠豆粉條湯*
21	五	什錦肉絲冬粉	京醬肉絲、蒜香高麗菜、紫菜蛋 蛋花湯*、時令水果	冬瓜茶 銀絲卷
24	一	絲瓜肉末粥	生香菇雞丁、香炒大陸妹、味噌蛋花湯*、時令水果	蔬菜肉絲米苔目
25	二	手工麵魚兒	糙米飯、麻竹筍燒肉、三鮮胡瓜、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	鮮榨檸檬汁 肉包
26	三	牛奶* 醬燒小肉包	海鮮烏龍湯麵*、香油拌四季豆、時令水果	關東煮
27	四	地瓜湯	高麗菜飯、香炒油菜、滷豆干*、冬瓜大骨湯、時令水果	檸檬愛玉 吐司
28	五	蘿蔔糕湯	糙米飯、紅燒獅子頭、木耳小黃瓜、番茄黃豆芽湯*、時令水果	麥茶 玉米麵包
31	一	營養麵線	肉末三蔬、豆皮白菜滷*、榨菜香菇肉絲湯、時令水果	菜肉雲吞
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。		
		番茄富含的維生素 C 及維生素 K，能避免血栓和保護骨骼。豐富的茄紅素能夠幫助身體抗氧化、預防低密度脂蛋白氧化，避免血管動脈硬化，降低心血管疾病發生。番茄還有四大好處：養顏護膚、維持心臟功能、保護視力、降血糖喔！ 哪個食物含有茄紅素，能幫助身體抗氧化呢？1. 西瓜 2. 番茄 3. 香蕉 請於 112/7/26-28 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！		

