



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	二	綠豆地瓜湯*	什錦肉絲炒飯、蒜香菠菜、大黃瓜大骨湯、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
2	三	鮮筍玉米粥	糙米飯、雙色蘿蔔燒肉、木耳油菜、紫菜蛋花湯、時令水果	綠豆湯*
3	四	牛奶* 小肉包	海帶結燒豆腐*、香煎蔥蛋*、番茄黃豆芽湯*、時令水果	鮮蔬豆皮麵*
4	五	什錦肉絲冬粉	肉絲炒麵、香炒大陸妹、芹香蘿蔔湯、時令水果	低糖豆漿* 玉米麵包
7	一	蔬菜肉末粥	義大利起司肉醬麵、木耳炒花椰、玉米濃湯*、時令水果	紅豆西米露*
8	二	手工麵魚兒	糙米飯、番茄魚片燴豆腐*、香炒高麗菜、海帶芽味噌湯、時令水果	牛奶* 自製果醬吐司
9	三	牛奶* 地瓜包	滷雞腿、燴三菇、蔬菜大骨湯、時令水果	綠豆仙草*
10	四	小米稀飯 小菜	鮮蔬炒麵、滷海帶、滷豆干*、番茄蛋花湯*、時令水果	關東煮
11	五	蔬菜蛋片麵線*	糙米飯、韭菜花炒肉絲、三色黃瓜、味噌蛋花湯*、時令水果	低糖豆漿* 葡萄乾麵包
14	一	瓜仔玉米粥	鹽炒蔥花雞片、絲瓜炒蛋*、牛蒡山藥湯、時令水果	肉羹麵線
15	二	鮮蔬湯麵	糙米飯、竹筍炒肉絲、白菜滷、冬瓜大骨湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥*
16	三	蘿蔔糕湯	紹子麵、蒜香空心菜、紫菜蛋花湯*、時令水果	檸檬愛玉 吐司
17	四	黑芝麻牛奶* 豆沙包*	四彩雞丁、香炒青江菜、海帶結胡蘿蔔湯、時令水果	金瓜肉絲米粉湯
18	五	肉末蛋片麵*	高麗菜飯、香菇燒豆包*、芹香蘿蔔湯*、時令水果	麥茶 香草蛋糕捲*
21	一	田園蔬菜粥	蒸瓜仔肉、蒜香扁蒲、榨菜香菇肉絲湯、時令水果	蘿蔔糕湯
22	二	地瓜湯	糙米飯、梅干扣肉、木須高麗菜*、筍片龍骨湯、時令水果	蔬菜肉絲米苔目
23	三	絲瓜肉末粥	京醬肉絲、洋蔥炒蛋*、番茄黃豆芽湯*、時令水果	鮮榨檸檬汁 銀絲卷
24	四	牛奶* 芋泥包	麻醬涼麵*、滷蛋*、涼拌小黃瓜、玉米大骨湯、時令水果	綠豆西米露*
25	五	蛋花雞絲麵*	糙米飯、海帶結燒肉、香炒大陸妹、大黃瓜玉米湯、時令水果	低糖豆漿* 奶酥麵包
28	一	蔬菜鮭魚粥*	咖哩雞燴飯、薑絲絲瓜、薏仁大骨湯、時令水果	田園番茄麵
29	二	營養麵線	香酥雞柳、竹筍炒三絲、番茄蛋花湯*、時令水果	愛玉湯
30	三	香菇肉末竹筍粥	豆薯炒肉絲*、香菇豆干毛豆仁丁*、紅蘿蔔洋蔥大骨湯、時令水果	麥茶 菜肉包
31	四	牛奶* 芝麻包*	雙色蘿蔔燒豆輪*、涼拌小黃瓜、香菇蒸蛋*、海帶芽味噌湯、時令水果	綠豆小薏仁湯*

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。



本月營養之星：小黃瓜 小黃瓜含有很多的維生素，像是維生素 A、B6、C、E、K、硫胺素、菸酸和葉酸。食用黃瓜立即可以得到很多的營養素。黃瓜具有大量的水，事實上，它 96%都是水分。因此，小朋友吃黃瓜可以解渴，還可以補充身體的礦物質和水分，避免脫水喔！

問題：哪個食物含有豐富的水分，能避免身體脫水呢？ 1. 玉米 2. 紅豆 3. 黃瓜

— 歡迎掃活動 QR CODE 於 112/8/28-8/31 至兒福臉書粉絲頁按讚留言參加抽獎！ **行政組 製**