



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	五	鮭魚玉米粥*	糙米飯、打拋豬、香炒扁蒲、薏仁大骨湯、時令水果	牛奶* 胚芽蛋糕捲*
4	一	絲瓜肉末粥	糖醋雞柳、開陽白菜、筍片龍骨湯、時令水果	蔬菜肉絲米苔目
5	二	蔬菜蛋片麵線*	香酥魚*、蔥花蛋*、蒜炒高麗菜、海帶芽味噌湯*、時令水果	蘿蔔糕湯
6	三	牛奶* 小肉包	菇筍肉絲炒飯、蒜香地瓜葉、紫菜大骨湯、時令水果	綠豆小薏仁湯*
7	四	青菜餛飩湯	什錦烏龍湯麵、香酥三蔬果、時令水果	鮮榨檸檬汁 銀絲卷
8	五	地瓜湯*	糙米飯、韭菜花炒肉絲、燴三菇、大黃瓜排骨湯、時令水果	麥茶 鹹奶油麵包*
11	一	翡翠銀魚粥*	瓜仔蒸肉、蒜炒空心菜、番茄蛋花湯*、時令水果	擔仔麵
12	二	牛奶* 地瓜包	木須肉*、香炒大陸妹、小魚乾味噌豆腐湯*、時令水果	仙草甜湯
13	三	蛋花雞絲麵*	糙米飯、番茄魚片燴豆腐*、紅絲炒高麗菜、芹香蘿蔔湯、時令水果	麥茶 自製果醬吐司
14	四	三色蔬菜蛋花粥*	玉米炒飯*、滷油四角豆腐*、羅宋湯、時令水果	紅豆西米露*
15	五	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	粉蒸肉、絲瓜炒蛋*、海帶胡蘿蔔湯、時令水果	低糖豆漿* 起司麵包*
18	一	田園蔬菜肉末粥	香菇芋頭肉燥*、豆皮白菜滷*、南瓜洋蔥湯、時令水果	麥茶 黑糖沖繩捲
19	二	鮮蔬肉絲湯麵	什錦咖哩雞、滷海帶白蘿蔔、小白菜蛋花湯*、時令水果	關東煮
20	三	牛奶* 芝麻包*	番茄牛肉麵、薑片小白菜、時令水果	鮮筍肉末玉米粥
21	四	低糖豆漿* 鮭魚吐司*	海結燒豆腐*、香炒青江菜、菇菇大骨湯、時令水果	菜肉雲吞*
22	五	香菇玉米肉末粥	洋蔥豬排、香拌地瓜葉*、番茄黃豆芽湯*、時令水果	冬瓜茶 海苔乳酪麵包*
23	六	什錦肉絲冬粉	糙米飯、紅燒獅子頭、木耳高麗菜、香菇金針湯、時令水果	綠豆仙草*
25	一	雞絲蔬菜麵線	高麗菜肉絲炒飯、海帶干絲、薑絲紫菜湯、時令水果	麥茶 肉包
26	二	小米稀飯 小菜	豆豉蒸魚*、香炒空心菜、螞蟥上樹、香菇榨菜肉絲湯、時令水果	絲瓜雞蛋麵*
27	三	牛奶* 小菜包	糙米飯、蒸椒鹽雞、蒜香扁蒲、番茄豆腐湯*、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
28	四	南瓜洋蔥粥	鮮蔬炒米粉、筍片豆包*、紫菜蛋花湯*、時令水果	檸檬愛玉 吐司
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：蕃茄營養豐富，含有益於人體吸收的果糖、葡萄糖、多種礦物質和豐富的維他命。蕃茄蔬果可兩用、生熟均可食，維他命 P 含量豐富、纖維素含量中等，可促進腸蠕動，其維他命 A 功效為抗皮膚老化及老人斑。蕃茄經高熱烹調，做蕃茄汁、罐頭都不易破壞蕃茄紅素。加工的蕃茄汁、醬，或不加鹽的罐頭，蕃茄紅素增 3~4 倍，紅透的蕃茄含量最多，是防癌抗癌的養生聖品喔！ 問題：哪個食物含有豐富的茄紅素，是抗癌的養生聖品呢？1. 黃瓜 2. 蕃茄 3. 葡萄 - 歡迎掃活動 QR CODE 於 112/9/25-9/27 至兒福臉書粉絲頁按讚留言參加抽獎！		