

# 台北兒童福利中心幼兒餐點表 ( 幼兒園 )

112 年 10 月



熱量分析		50-200 kcal	300-400 kcal	200-250 kcal
日期	星期	上午點心	中午餐	下午點心
2	一	肉末蛋片麵線*	糖醋雞柳、蒜炒大陸妹、芹香蘿蔔湯、時令水果	麥茶 銀絲卷
3	二	地瓜湯	糙米飯、菇菇馬鈴薯燒肉、香炒菠菜、海帶芽味噌湯*、時令水果	油豆皮肉絲冬粉*
4	三	牛奶* 芋泥包	瓜仔燉肉、蒜炒高麗菜、滷豆干*、番茄蛋花湯*、時令水果	紅豆小薏仁湯*
5	四	青菜餛飩湯	鮮蔬蛋炒飯*、乾廬四季豆、冬瓜大骨湯、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
6	五	玉米蔬菜肉末粥	紹子麵、小白菜炒雪白菇、大黃瓜大骨湯、時令水果	麥茶 奶油餐包*
11	三	肉絲蔬菜麵線	親子蓋飯*、鮑菇青江菜、玉米大骨湯、時令水果	綠豆西米露*
12	四	黑芝麻牛奶* 鮮奶饅頭*	什錦炒麵、滷海帶、滷蛋*、番茄黃豆芽湯*、時令水果	蘿蔔糕湯
13	五	翡翠銀魚粥*	木耳馬鈴薯炒肉絲、蒜炒空心菜、香菇燒豆包*、薑絲紫菜湯、時令水果	麥茶 波蘿麵包*
16	一	三色蔬菜肉末粥	糙米飯、香酥魚*、玉米雞茸豆腐*、小白菜蛋花湯*、時令水果	低糖豆漿* 銀絲卷
17	二	水煮蛋* 海帶芽味噌湯	紅燒獅子頭*、蒜香扁蒲、菇菇大骨湯、時令水果	關東煮
18	三	低糖豆漿* 芝麻包*	糙米飯、梅干扣肉、蒜香地瓜菜、紫菜蛋花湯*、時令水果	綠豆仙草*
19	四	田園蔬菜粥	什錦咖哩*、木耳炒油菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	客家米粉湯
20	五	手工麵魚兒*	豆薯炒肉絲、香炒大陸妹、紅白蘿蔔湯、時令水果	麥茶 日式紅豆麵包*
23	一	香菇肉末粥	糙米飯、洋蔥燒肉、油菜炒豆皮*、玉米濃湯*、時令水果	擔仔麵
24	二	牛奶* 豆沙包	鹹蛋蒸肉*、紅絲炒高麗菜、薏仁大骨湯、時令水果	菜肉雲吞
25	三	鮮蔬豆皮麵*	揚州炒飯*、蒜香空心菜、南瓜洋蔥湯、時令水果	麥茶 自製果醬吐司
26	四	小米稀飯 小菜	醬燒豆腐*、香炒地瓜葉、金針香菇大骨湯、時令水果	豬肉麵線羹
27	五	什錦肉絲冬粉	糙米飯、塔香雞丁杏鮑菇、清炒小白菜、香菇榨菜肉絲湯、時令水果	幼：麥茶 生日蛋糕* 課：玉米脆片奶酪*
30	一	南瓜洋蔥鹹粥	彩椒肉丁、蒜香大陸妹、海帶結胡蘿蔔湯、時令水果	幼：牛奶*/課：麥茶 肉包
31	二	蛋花雞絲麵*	鹽炒蔥花雞片、蒜炒青江菜、番茄豆腐湯*、時令水果	什錦海鮮粥*
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。		
		<p><b>本月營養之星：</b>綠花椰菜可以抑制癌症初期化細胞的增殖，其中β胡蘿蔔素抑制活性氧的成分含量也很豐富，不僅預防癌症，還可預防成人病和老化。「維他命C」含量是檸檬的2倍，鐵分含量是胡蘿蔔的數倍，還富含不飽和脂肪酸的α-次亞麻酸，可以預防過敏疾病的發生。綠花椰菜的葉綠素、整腸膳食纖維，維他命B群和鈣質也都十分豐富，可以抗癌、預防感冒、預防動脈硬化以及養顏美容！</p> <p>問題：哪個食物可預防感冒以及養顏美容呢？1. 綠花椰菜 2. 豆腐 3. 雞蛋</p> <p>- 歡迎掃活動 QR CODE 於 112/10/25-10/27 至兒福臉書粉絲頁按讚留言參加抽獎！</p>		