

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	三	牛奶* 芋泥包	木須肉*、冬菜大陸妹、味噌豆腐湯*、時令水果	海鮮烏龍麵*
2	四	紫菜蛋花雞絲麵*	咖哩燴三色、油菜炒豆皮*、滷蛋*、南瓜洋蔥湯、時令水果	銀耳枸杞蓮子湯
3	五	什錦肉絲冬粉*	蒸椒鹽雞、大白菜燴金菇*、榨菜肉絲湯、時令水果	牛奶* 起司乳酪絲麵包*
4	六	菠菜吻仔魚粥	糙米飯、菇菇馬鈴薯燒肉、三色肉末蒸蛋*、小白菜豆腐湯*、時令水果	鮮蔬腐竹麵*
6	一	南瓜洋蔥鹹粥	義大利起司肉醬通心粉*、香炒雙椰、玉米濃湯*、時令水果	牛奶* 自製果醬吐司
7	二	手工麵魚兒*	豆豉蒸魚*、清炒豆芽、西紅柿炒蛋*、大黃瓜大骨湯、時令水果	紅豆麥片湯*
8	三	黑芝麻牛奶* 地瓜包	自製紅燒獅子頭*、紅絲青江菜、山藥牛蒡湯、時令水果	什錦肉絲米苔目*
9	四	水煮蛋* 海帶芽味噌湯	鮮蔬炒米粉、蒜香大陸妹、滷油豆腐*、香菇金針湯、時令水果	蘿蔔糕湯
10	五	營養麵線	糙米飯、梅干扣肉、炒三絲、菠菜蛋花湯*、時令水果	麥茶* 菠蘿麵包*
13	一	什錦肉絲冬粉	生香菇雞丁、大陸妹炒豆皮、菜脯蛋*、薏仁大骨湯、時令水果	黑芝麻豆漿* 沖繩黑糖捲
14	二	青菜餛飩湯*	揚州炒飯*、肉片高麗菜、番茄白菜湯、時令水果	紅豆奶香西米谷*
15	三	牛奶* 豆沙包	番茄牛肉麵*、薑絲小白菜、時令水果	關東煮*
16	四	低糖豆漿* 鮭魚吐司*	洋蔥木耳馬鈴薯、芝麻菠菜*、紅燒豆腐*、紫菜蛋花湯*、時令水果	擔仔麵
17	五	蘿蔔糕湯	黑糙米飯、三杯魚片*、紅絲炒青江菜、榨菜肉絲湯、時令水果	麥茶 生日蛋糕*
18	六	小米粥* 小菜	蘋果咖哩豬、豆包高麗*、芹香蘿蔔湯、時令水果	蛋花雞絲麵*
20	一	香菇雞蓉粥	香酥魚*、木耳白菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	玉米濃湯* 吐司
21	二	低糖豆漿* 香菇燒賣	醃醬麵*、小黃瓜炒肉絲、薑絲海菜蛋花湯*、時令水果	手工麵魚兒*
22	三	牛奶* 小菜包	糙米飯、橙汁雞柳*、肉末紅絲蒸蛋*、蔬菜大骨湯*、時令水果	南瓜洋蔥鹹粥
23	四	地瓜湯	鮮蔬炒麵、蒜炒地瓜葉、老皮嫩豆腐*、蘿蔔玉米湯、時令水果	養生茶 克林姆麵包*
24	五	鮭魚玉米粥*	糙米飯、親子豬肉丼*、雪菜肉末干丁*、大黃瓜大骨湯、時令水果	田園番茄麵

備註 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。本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。  
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。



**1 雞蛋**

優質蛋白質與卵磷脂，促進腦部發育、保護神經系統

**營養小常識有獎徵答**

雞蛋是非常優質的蛋白質來源，就像人體的建築師，提供孩子成長期所需的原料，雞蛋的蛋白含有維生素，而蛋黃內的營養更是豐富，例如鐵質、葉酸、卵磷脂...等。卵磷脂可以修復細胞，其中的膽鹼，可以促進孩童的腦部發育和保護神經系統。雞蛋還含有維生素B群，能幫助體內營養素的代謝和利用，如果缺乏會造成腦部發育受影響哦!

問題：請問小朋友，吃什麼會變聰明呢?

1. 巧克力 2. 棒棒糖 3. 雞蛋

請於112/2/20~2/22於本校臉書粉絲專頁留言答案參加抽獎，我們將抽出10名幸運寶貝贈送貼紙哦!

