

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* 芝麻包*	什錦香腸蛋炒飯*、菠菜炒冬粉、蔬菜大骨湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥
2	四	低糖豆漿* 自製果醬吐司	什錦咖哩*、蒜香青菜、滷五香豆干*、香菇金針湯、時令水果	桂圓紅豆紫米粥
3	五	蔬菜蛋片麵線*	糙米飯、滷雞腿、小黃瓜炒鴻喜菇、番茄白菜湯、時令水果	養生茶 奶香葡萄麵包*
6	一	鮮蔬肉絲冬粉	豆豉蒸魚*、三色胡瓜、胡蘿蔔炒蛋*、薏仁龍骨湯、時令水果	牛奶* 雞蛋牛奶捲*
7	二	南瓜洋葱鹹粥	古早味油飯*、肉片高麗菜、玉米蘿蔔大骨湯、時令水果	紫菜蛋花雞絲麵*
8	三	牛奶* 地瓜包	糙米飯、糖醋雞柳、豆芽炒胡蘿蔔黑木耳絲、菠菜蛋花湯*、時令水果	什錦肉絲米苔目*
9	四	水煮蛋* 海帶芽味噌湯	高麗菜飯、香炒油菜、紅燒木耳豆包*、番茄洋葱湯、時令水果	低糖豆漿* 蒸蘿蔔糕
10	五	營養麵線	香菇肉燥飯、香炒大陸妹、三杯豆干*、大黃瓜大骨湯、時令水果	黑芝麻牛奶* 玉米乳酪絲麵包*
13	一	菠菜銀魚粥*	起司義大利肉醬麵*、香炒雙椰、玉米濃湯*、時令水果	牛奶* 銀絲卷
14	二	低糖黑豆漿*鮭魚吐司*	四彩雞丁、香炒空心菜、青椒炒干絲、芹香結頭菜湯、時令水果	鮮肉雲吞*
15	三	牛奶* 豆沙包	香酥魚*、玉米醬蒸蛋*、小白菜豆腐湯*、時令水果	肉丸麵線
16	四	蘿蔔糕湯	鮮蔬炒麵、滷海帶、滷蛋*、羅宋湯、時令水果	綠豆地瓜湯
17	五	什錦肉絲冬粉	糙米飯、醋溜肉片*、蒜香青菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	麥茶 丹麥麵包*
20	一	鮮蔬雞蛋湯麵*	雙色蘿蔔燒肉、薑絲小白菜、螞蟻上樹、玉米龍骨湯、時令水果	低糖豆漿* 芝麻包*
21	二	小米粥* 小菜	粉蒸肉、地瓜葉拌香蔥肉燥、番茄蛋花湯*、時令水果	手工麵魚兒*
22	三	牛奶* 黑糖小饅頭	糙米飯、咖哩燴雞丁、開場白菜*、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	油豆腐肉末冬粉*
23	四	地瓜湯	時蔬炒米粉、蒜香大陸妹、滷板豆腐*、南瓜洋葱湯、時令水果	關東煮*
24	五	青菜餛飩湯*	糙米飯、自製紅燒獅子頭*、枸杞炒高麗菜、冬瓜大骨湯、時令水果	黑芝麻豆漿* 原味蛋糕
25	六	牛奶* 小菜包	三杯魚肉*、蒜香青菜、榨菜肉絲湯、時令水果	田園番茄麵
27	一	蔬菜鮭魚粥*	豆薯炒肉絲、田園花椰、薑絲紫菜蛋花湯*、時令水果	牛奶* 自製果醬吐司
28	二	低糖豆漿* 茶葉蛋*	黑糙米飯、三彩雞米、芝麻菠菜*、菇菇大骨湯、時令水果	肉絲南瓜米粉
29	三	牛奶* 醬燒小肉包	什錦烏龍湯麵*、香酥三蔬果、時令水果	紅豆西米谷
30	四	蘿蔔糕湯	油豆腐燒海絲、木耳油菜、番茄炒蛋*、大黃瓜湯、時令水果	擔仔麵
31	五	青江蛋花雞絲麵*	糙米飯、味噌洋葱燒肉、白菜燴金菇*、山藥牛蒡湯、時令水果	芋頭香菇瘦肉粥
備註	<p>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。</p> <p>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>			
	<p>營養小常識有獎徵答</p> <p>牛奶含有豐富的營養成分，包含蛋白質、礦物質及多種維生素，像是維生素 A、維生素 B12、維生素 C 及鋅等。礦物質以鈣質含量最多，而蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，可以幫助生長發育，鈣質則有助於維持骨骼與牙齒的正常發育。維生素不僅可增進神經系統的健康，也能促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合，建議小朋友們可以每天早晚喝一杯牛奶喔~</p> <p>問題：請問小朋友，喝什麼可以長高呢？</p> <p>1. 汽水 2. 果汁 3. 牛奶</p> <p>請於 112/3/20-3/22 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及座號。我們將抽出 10 名幸運寶貝贈送小禮物，記得關注公布的中獎名單，並向班級老師領取哦!</p>			

