



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	翡翠銀魚粥*	京醬肉絲、蒜香扁蒲、玉米濃湯*、時令水果	麥茶 玉米乳酪絲麵包*
4	一	蔬菜蛋片麵線*	鹹蛋蒸肉*、紅絲炒高麗菜、芹香蘿蔔湯、時令水果	牛奶* 肉包
5	二	玉米蔬菜肉末粥	糙米飯、番茄魚片燴豆腐*、鮑菇青江菜、玉米大骨湯、時令水果	手工麵魚兒*
6	三	牛奶* 芝麻包	香菇芋頭肉燥、木耳白菜、南瓜洋蔥湯、時令水果	銀耳蓮子甜湯
7	四	鮮蔬豆皮麵*	鮮蔬蛋炒飯*、滷油四角豆腐*、薑絲冬瓜湯、時令水果	肉絲南瓜米粉
8	五	蘿蔔糕湯	糖醋雞柳、香炒菠菜、大黃瓜大骨湯、時令水果	養生茶 奶香葡萄麵包*
11	一	營養麵線	鹽炒蔥花雞片、蒜炒青江菜、番茄蛋花湯*、時令水果	牛奶* 自製果醬吐司
12	二	南瓜洋蔥鹹粥	粉蒸肉、香炒大陸妹、香菇榨菜肉絲湯、時令水果	豬肉麵線羹
13	三	地瓜湯	番茄牛肉麵、薑片小白菜、時令水果	低糖豆漿* 蒸蘿蔔糕
14	四	田園蔬菜粥	海結燒豆腐*、香炒高麗菜、羅宋湯、時令水果	桂圓紫米粥
15	五	蔬菜肉絲冬粉	南洋四色、開陽白菜、菇菇大骨湯、時令水果	冬瓜茶 海苔乳酪麵包*
18	一	鮮蔬湯麵*	糙米飯、菇菇馬鈴薯燒肉、豆皮油菜*、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	養生茶 雞蛋牛奶卷*
19	二	滑蛋瘦肉粥*	多彩雞米、蒜香地瓜葉、蔬菜大骨湯、時令水果	關東煮*
20	三	肉絲蔬菜麵線*	肉絲蛋炒飯*、清燙雙色花椰、薑絲紫菜湯、時令水果	牛奶* 芝麻包
21	四	小米粥 小菜	什錦烏龍湯麵、香酥三蔬果、時令水果	麥茶 生日蛋糕*
22	五	牛奶* 鮭魚吐司*	糙米飯、打拋豬、香炒扁蒲、薏仁大骨湯、時令水果	紅豆湯圓
25	一	香菇肉末粥	咖哩雞燴飯、香炒青江菜、冬瓜大骨湯、時令水果	牛奶* 銀絲卷
26	二	手工麵魚兒*	糙米飯、紅燒雞丁、木耳高麗菜、山藥大骨湯、時令水果	玉米濃湯湯餃*
27	三	牛奶* 醬燒小肉包	豆豉蒸魚*、菠菜冬粉、海帶胡蘿蔔湯、時令水果	什錦肉絲冬粉*
28	四	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	鮮蔬炒米粉、老皮嫩豆腐*、紫菜蛋花湯*、時令水果	綠豆小薏仁湯
29	五	蛋花雞絲麵*	糙米飯、紅燒獅子頭*、油菜炒豆皮*、香菇金針湯、時令水果	鮭魚玉米粥*
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。		
		本月營養之星： 糙米是指稻穀去除外殼後留下了胚芽與米糠，營養比白米更豐富，含有豐富的蛋白質、脂質、膳食纖維、維生素 B1、礦物質和酵素。糙米可以促進腸胃蠕動，改善便秘，並能幫助維持血糖穩定。除此之外，糙米豐富的維他命 B 能促進身體新陳代謝，只要留意不過量食用，其完整的營養是更好的澱粉來源喔！ 問題： 哪種食物能維持血糖穩定並能促進新陳代謝呢？1. 糙米 2. 黑糖 3. 胡蘿蔔 — 歡迎掃左側活動 QR Code 於 12/25-12/27 至兒福臉書粉絲頁留言參加抽獎！		