



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* 地瓜包	夏威夷炒飯*、油菜炒豆皮*、南瓜洋蔥湯、時令水果	綠豆西米露
2	四	蘿蔔糕湯	醬燒豆皮黃瓜*、香炒菠菜、金沙杏鮑菇*、薑絲冬瓜湯、時令水果	肉絲南瓜米粉
3	五	莧菜肉末粥*	義大利肉醬麵*、香炒雙椰、玉米濃湯*、時令水果	麥茶 丹麥麵包*
6	一	蔬菜蛋片麵線*	糙米飯、三杯魚片*、香炒萵苣、蔬菜大骨湯、時令水果	關東煮*
7	二	高麗菜鮪魚粥*	木須肉*、高麗菜炒鴻喜菇、味噌豆腐湯*、時令水果	手工麵魚兒*
8	三	水煮蛋* 海帶芽味噌湯*	香酥雞柳、三色肉末豆腐*、小白菜蛋花湯*、時令水果	原味奶酪*
9	四	牛奶* 醬燒小肉包	翠玉菇筍鹹飯*、香炒油菜、玉米蘿蔔湯、時令水果	冬瓜茶 自製果醬吐司
10	五	蛋花雞絲麵*	糙米飯、海帶結燒肉、香炒大陸妹、大黃瓜湯、時令水果	麥茶 奶酥麵包*
13	一	什錦肉絲冬粉	廣東燴飯*、蒜香地瓜葉、南瓜洋蔥湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥*
14	二	肉絲蔬菜麵線*	番茄魚片燴豆腐*、胡蘿蔔炒高麗菜、山藥牛蒡湯、時令水果	低糖豆漿* 肉包
15	三	地瓜湯	糙米飯、滷雞腿、鮑菇青江菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	紅豆西米谷
16	四	牛奶 牛奶饅頭	雙色蘿蔔燴豆輪*、香炒大陸妹、洋蔥炒蛋*、薑絲紫菜湯、時令水果	田園番茄麵
17	五	香菇雞茸粥*	香菇芋頭米粉湯、滷蛋*、時令水果	檸檬汁 起司三明治*
20	一	滑蛋瘦肉粥*	糙米飯、醋溜肉片*、蒜香青江菜、番茄蛋花湯*、時令水果	鮮蔬豆皮麵*
21	二	手工麵魚兒*	糙米飯、韭菜花炒肉末、燴三菇、大黃瓜排骨湯、時令水果	蘿蔔糕湯
22	三	小米粥 小菜	咖哩雞、香炒油菜、冬瓜大骨湯、時令水果	養生茶 銀絲卷
23	四	牛奶* 鮪魚吐司*	玉米炒飯*、清燙雙色花椰、羅宋湯、時令水果	綠豆地瓜湯
24	五	營養麵線	親子蓋飯*、香炒青江菜、榨菜肉絲湯、時令水果	麥茶 菠蘿麵包*
27	一	玉米蔬菜肉末粥	四彩雞丁、白菜滷、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	肉丸麵線*
28	二	鮮蔬湯麵*	香酥魚*、玉米醬蒸蛋*、小白菜豆腐湯*、時令水果	桂圓紫米粥
29	三	低糖豆漿* 香菇燒賣	割包、大鍋菜*、時令水果	什錦肉絲冬粉*
30	四	牛奶* 豆沙包	鮮蔬炒麵、乾煸四季豆、蘿蔔大骨湯、時令水果	玉米濃湯* 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：南瓜具有豐富膳食纖維，有助促進腸道健康和消化系統正常運作，可預防便秘並促進飽腹感。南瓜含有的維生素 A 對視力和皮膚健康至關重要；維生素 C 則有助於提高免疫力和促進組織修復。南瓜富含抗氧化劑有助於對抗自由基，減少細胞損傷，並可能降低慢性疾病風險。南瓜也含有鉀、鎂和鈣等重要礦物質，有助維持身體正常的生理功能，包括神經系統和心臟功能喔！ 問題：哪個食物可促進腸道健康以及預防便秘呢？ 1. 南瓜 2. 蛋糕 3. 巧克力 歡迎掃活動 QR CODE 於 112/11/28-11/30 至兒福臉書粉絲頁按讚留言參加抽獎！		