

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
2	二	牛奶* 牛奶饅頭*	糙米飯、海帶結燒肉、香炒大陸妹、大黃瓜湯、時令水果	銀耳蓮子甜湯
3	三	玉米蔬菜肉末粥	蒸椒鹽雞、香炒菠菜、番茄豆腐湯*、時令水果	麥茶 自製果醬吐司
4	四	蘿蔔糕湯	鮮蔬炒麵、乾煸四季豆、蘿蔔大骨湯、時令水果	滑蛋瘦肉粥*
5	五	蔬菜肉絲冬粉	揚州炒飯*、蒜炒高麗菜、菠菜蛋花湯*、時令水果	低糖豆漿* 玉米麵包
8	一	蔬菜蛋片麵線*	瓜仔燉肉、香炒地瓜葉、玉米大骨湯、時令水果	牛奶* 雞蛋牛奶卷*
9	二	菠菜肉末粥*	糙米飯、親子丼飯*、鮑菇青江菜、昆布胡蘿蔔湯、時令水果	什錦烏龍麵
10	三	地瓜湯	香酥魚*、玉米醬蒸蛋*、蔬菜大骨湯、時令水果	紅豆麥片粥
11	四	黑芝麻牛奶* 香菇燒賣	什錦咖哩*、木耳炒油菜、海帶芽味噌豆腐湯*、時令水果	手工麵魚兒*
12	五	蛋花雞絲麵*	香菇芋頭肉絲粥、滷腱肉、蒜香地瓜葉、時令水果	養生茶 日式紅豆麵包
15	一	高麗菜鮭魚粥*	糙米飯、橙汁雞柳、香菇紅絲蒸蛋*、小白菜豆腐湯*、時令水果	檸檬汁 肉包
16	二	營養麵線	木須肉*、高麗菜炒鴻喜菇、羅宋湯、時令水果	蘿蔔糕湯
17	三	小米粥 小菜	番茄豬肉麵、薑片小白菜、時令水果	玉米濃湯* 吐司
18	四	牛奶* 小菜包	雙色蘿蔔燒豆輪*、香炒大陸妹、洋蔥炒蛋*、薑絲紫菜湯、時令水果	臘八粥
19	五	鮮蔬湯麵*	古早味油飯、蒜香地瓜葉、蘿蔔大骨湯、時令水果	冬瓜茶 培根起士麵包*
22	一	肉絲蔬菜麵線*	四彩雞丁、白菜滷、小白菜豆腐湯*、時令水果	養生茶 芝麻包
23	二	南瓜洋蔥鹹粥	糙米飯、糖醋魚塊*、香炒菠菜、蔬菜大骨湯、時令水果	什錦肉絲冬粉*
24	三	牛奶* 鮭魚吐司*	香腸蛋炒飯*、豆皮炒油菜*、番茄蛋花湯*、時令水果	綠豆小薏仁湯
25	四	海帶芽味噌湯 水煮蛋*	醬燒豆腐*、香炒地瓜葉、金針香菇大骨湯、時令水果	關東煮*
26	五	青菜餛飩湯	義大利肉醬麵*、香炒雙椰、玉米濃湯*、時令水果	麥茶 菠蘿麵包*
29	一	滑蛋瘦肉粥*	蘋果咖哩豬、紅絲高麗菜、山藥大骨湯、時令水果	牛奶* 銀絲卷
30	二	手工麵魚兒*	香酥雞柳、三色肉末豆腐*、小白菜蛋花湯*、時令水果	鮮蔬湯餃
31	三	牛奶* 醬燒小肉包	糙米飯、梅干扣肉、蒜香地瓜菜、芹香蘿蔔湯、時令水果	桂圓紫米粥
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： 高麗菜的營養豐富，含有維生素 C、K、U、B 群以外，還包含了鈣、磷、鉀、有機酸、蘿蔔硫素以及膳食纖維等營養素，對於維持免疫、抗發炎、維持血壓穩定和排便都有保健效果。吃高麗菜還可促進骨骼生長、美化肌膚、消除疲勞等功效，好處真的不少呢！ 問題： 哪種食物能促進骨骼生長、美化肌膚還有消除疲勞呢？1. 黑糖 2. 高麗菜 3. 蛋糕 *歡迎掃左側 QR Code 於 1/29-1/31 至兒福臉書粉絲頁留言參加抽獎！		