

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、蒸玉米	咖哩雞燴飯、木耳小松菜、*紫菜蛋花湯、香蕉	*肉羹麵線
2	四	*蚵白菜雞蛋冬粉	菇菇馬鈴薯燒肉、紅絲A菜、冬瓜大骨湯、火龍果	*紅豆西米露
3	五	*牛奶、蒸地瓜	糖醋雞柳、清炒青江菜、*青蔥炒蛋、*番茄豆腐湯、蘋果	*鮭魚玉米粥
7	二	*牛奶、玉米脆片	*廣東燴飯、紅絲地瓜葉、螞蟻上樹、*薏仁大骨湯、蘋果	蘿蔔糕湯
8	三	*翡翠銀魚粥	糙米飯、瓜子燉肉、木耳小白菜、*豆腐味噌湯、芭樂	擔仔麵
9	四	*蔬菜蛋片麵線	糙米飯、*雙色蘿蔔燒豆輪、*玉米蒸蛋、香炒空心菜、大黃瓜湯、蘋果	*田園蔬菜粥
13	一	*牛奶、*玉米煎蛋	紅藜飯、京醬肉絲、*豆皮大陸妹、金針菇湯、蘋果	*手工麵魚兒
14	二	*小白菜肉末粥	*番茄魚片燴豆腐、紅絲空心菜、*香菇燒豆包、山藥大骨湯、香蕉	*豆漿、蒸蘿蔔糕
15	三	*牛奶、吐司	番茄牛肉麵、薑片小白菜、火龍果	*綠豆薏仁湯
16	四	玉米杯杯	什錦咖哩、紅絲A菜、*番茄炒蛋、菇菇大骨湯、芭樂	鮮蔬湯餃
17	五	*牛奶、蒸地瓜	紹子麵、木耳油菜、*小魚乾味噌豆腐湯、蘋果	*原味奶酪
20	一	*翡翠銀魚粥	紅藜飯、*親子丼飯、菇菇青江菜、芹菜蘿蔔湯、蘋果	*牛奶、黑糖捲
21	二	*鮮蔬湯麵	*紅燒獅子頭、香炒大陸妹、*滷豆干、*薏仁大骨湯、芭樂	*關東煮
22	三	*牛奶、玉米脆片	糙米飯、馬鈴薯炒肉絲、菇菇小白菜、*番茄炒蛋、*黃豆芽湯、香蕉	蔬菜肉絲冬粉
23	四	蘿蔔糕湯	*什錦烏龍麵、*滷甜不辣、香炒油菜、火龍果	地瓜粥、*蔥蛋
27	一	*鮭魚玉米粥	蘋果咖哩豬、紅絲空心菜、冬瓜大骨湯、蘋果	*牛奶、銀絲卷
28	二	馬鈴薯沙拉	香菇肉燥、*玉米炒蛋、香炒地瓜葉、紫菜湯、香蕉	*紅豆湯
29	三	*牛奶、*涼拌毛豆	*番茄肉醬義大利麵、香菇花椰菜、*玉米濃湯、火龍果	*自製飯糰
30	四	*小白菜蛋片麵線	*玉米炒飯、蒜香四季豆、*芹菜拌干絲、菇菇湯、芭樂	小米稀飯、小菜
31	五	玉米杯杯	糙米飯、糖醋雞柳、紅絲青江菜、榨菜肉絲湯、蘋果	*牛奶、菠蘿麵包

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：鮭魚
 魚類是優質的蛋白質來源，且相較於肉類，其飽和脂肪含量低，富含不飽和脂肪 omega-3 脂肪酸(包含 EPA 及 DHA)，因為是大腦神經元組成的原料，有助於胎兒及幼兒的腦部發展，並對心血管和對抗體內發炎的情況都有好處，並可降低產生肥胖的風險。除此之外，魚類當中也含有維生素 B12 和維生素 D，以及礦物質鐵、鋅及碘，對於幼兒及孕婦都很重要。

問題：哪種食物有助於胎兒及幼兒的腦部發展，含有優質蛋白質及 omega-3 呢？

1. 洋蔥
2. 鮭魚
3. 哈密瓜

保健室

製

