

台北兒童福利中心幼兒餐點表 (幼兒園)

114 年 11 月

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
3	一	*牛奶、饅頭	紅藜飯、*京醬肉絲、紅絲空心菜、大黃瓜湯、蘋果	玉米蔬菜粥
4	二	*絲瓜蛋片麵線	*親子丼飯、木耳油菜、*海帶豆腐湯、香蕉	*綠豆西米露
5	三	*牛奶、玉米脆片	*糖醋魚片、蒜炒菠菜、山藥大骨湯、柳丁	擔仔麵
6	四	玉米杯杯	什錦炒麵、香炒大陸妹、*滷豆干、雙色蘿蔔大骨湯、橘子	*自製飯糰
7	五	南瓜洋蔥鹹粥	瓜仔燉肉、香炒青江菜、*番茄炒蛋、紫菜湯、蘋果	*牛奶、玉米麵包
10	一	香菇肉末粥	糙米飯、*橙汁雞柳、紅絲油菜、*黃豆芽大骨湯、蘋果	*牛奶、*鮭魚吐司
11	二	蘿蔔糕湯	地瓜粉蒸肉、薑絲小白菜、味噌蘿蔔湯、香蕉	青江菜肉絲寬麵
12	三	*牛奶、*涼拌毛豆	*番茄肉醬義大利麵、清燙紅蘿蔔花椰菜、*玉米濃湯、橘子	*肉羹飯
13	四	馬鈴薯沙拉	*醬燒豆腐、香炒空心菜、*紅絲炒蛋、冬瓜大骨湯、芭樂	*紅豆西米露
14	五	*牛奶、蒸地瓜	蘋果咖哩豬、菇菇油菜、番茄高麗菜湯、蘋果	*原味奶酪
17	一	*牛奶、玉米脆片	菇菇馬鈴薯燉肉、紅絲地瓜葉、*海帶豆腐湯、蘋果	*關東煮
18	二	*蛋花雞絲麵	香菇肉燥、紅絲A菜、南瓜洋蔥紅蘿蔔湯、香蕉	海帶芽味噌湯、 *水煮蛋
19	三	*牛奶、醬燒小肉包	糙米飯、蒸椒鹽雞、木耳大陸妹、蘿蔔大骨湯、芭樂	*魚片烏龍麵
20	四	田園番茄麵	*毛豆炒飯、香炒空心菜、*洋蔥炒蛋、大黃瓜貢丸湯、柳丁	蘿蔔糕湯
21	五	*莧菜肉末粥	糙米飯、*四彩雞丁、紅絲青江菜、金針菇菇大骨湯、蘋果	*鮮奶、仙草凍
24	一	*菠菜銀魚粥	紅藜飯、蘿蔔燒肉、薑絲小白菜、*紫菜蛋花湯、蘋果	*牛奶、草莓吐司
25	二	*營養麵線	糙米飯、香菇燒雞、紅絲菠菜、玉米大骨湯、芭樂	*低糖豆漿、饅頭
26	三	*牛奶、蒸玉米	糙米飯、打拋豬、蒜炒地瓜葉、雙色蘿蔔大骨湯、香蕉	*手工麵魚兒
27	四	蚵白菜冬粉	糙米飯、*海帶結燒豆腐、蒜香高麗菜、*番茄炒蛋、*薏仁大骨湯、橘子	*小白菜雞絲麵
28	五	地瓜稀飯、*蔥蛋	咖哩雞燴飯、紅絲A菜、*豆腐紅絲黃豆芽湯、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、含麩質之穀類及其製品），請過敏者特別注意。
4. 每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大食物。

本月營養之星：決明子

決明子為中醫藥材，種子內富含多種的維生素、胺基酸與脂肪，能有效降低膽固醇、保護眼睛、幫助腸道健康與排便，且還有抗菌、抗發炎的效果，對人體健康、保健有相當程度的助益。

問題：哪種食物有助於保護眼睛、促進排便，含有多種維生素、胺基酸與脂肪呢？

1. 西瓜
2. 漢堡
3. 決明子

保健室

製

