

台北兒童福利中心幼兒餐點表 (幼兒園)

115 年 6 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
1	一	*營養麵線	紅藜飯、馬鈴薯炒肉絲、紅絲空心菜、大黃瓜湯、芭樂	*牛奶、銀絲卷
2	二	麥茶、蒸地瓜	糖醋雞柳、*豆皮油菜、*紫菜蛋花湯、鳳梨	*冬菜雞絲麵
3	三	*小白菜湯麵	香菇竹筍粥、滷腱肉、火龍果	*牛奶、*鮭魚吐司
4	四	蘿蔔糕湯	*什錦咖哩飯、木耳青江菜、玉米大骨湯、西瓜	*綠豆薏仁湯
5	五	南瓜鹹粥	打拋豬、蒜香大陸妹、冬瓜大骨湯、小番茄	*牛奶、菠蘿麵包
8	一	*牛奶、芋泥包	銀芽炒肉絲、紅絲A菜、大黃瓜大骨湯、蘋果	地瓜湯
9	二	*絲瓜麵線	糙米飯、黃瓜嫩雞、紅絲地瓜葉、芹香蘿蔔湯、火龍果	*自製飯糰
10	三	*牛奶、吐司	*銀魚炒飯、清炒青江菜、*小魚乾味噌豆腐湯、鳳梨	*紅豆西米露
11	四	玉米杯杯	糙米飯、*醬燒豆腐、*豆皮油菜、金針香菇湯、西瓜	*豆漿、肉包
12	五	*滑蛋肉末粥	糙米飯、梅干扣肉、香炒空心菜、*紫菜蛋花湯、芭樂	*玉米脆片奶酪
15	一	*鮭魚玉米粥	菇菇馬鈴薯燉肉、薑絲小白菜、*味噌豆腐湯、芭樂	*牛奶、饅頭
16	二	麥茶、*涼拌毛豆	*親子丼飯、紅絲地瓜葉、榨菜肉絲湯、西瓜	*蔬菜湯麵
17	三	*牛奶、玉米脆片	椒鹽雞腿、香炒絲瓜、*青江菜豆腐湯、火龍果	*綠豆仙草
18	四	*小白菜肉末粥	*翠玉菇筍糙米鹹飯、香炒扁蒲、冬瓜大骨湯、小番茄	冬瓜茶、玉米麵包
22	一	香菇肉末粥	冬瓜燒肉、木耳油菜、山藥大骨湯、蘋果	*牛奶、*芝麻包
23	二	*豆漿、*水煮蛋	糙米飯、番茄菇菇雞、紅絲A菜、海帶胡蘿蔔湯、鳳梨	蘿蔔糕湯
24	三	地瓜湯	瓜仔燉肉、紅絲大陸妹、*番茄蛋花湯、西瓜	*牛奶、珍珠丸
25	四	*絲瓜冬粉	什錦炒麵、紅絲小白菜、竹筍大骨湯、火龍果	*紅豆西米露
26	五	*翡翠銀魚粥	馬鈴薯咖哩豬、紅絲地瓜葉、玉米大骨湯、香蕉	*鮮奶、仙草凍
29	一	*三色豆肉末粥	紅藜飯、竹筍炒肉絲、紅絲大陸妹、味噌豆腐湯、芭樂	*牛奶、草莓吐司
30	二	玉米杯杯	紅燒雞丁、紅絲空心菜、大黃瓜湯、火龍果	肉羹麵線

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。
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: 馬鈴薯、

(1) 馬鈴薯營養豐富，是優質澱粉來源，富含維生素C、B群、鉀、鎂等礦物質及膳食纖維，有助穩定血壓、促進腸道健康、提供能量，熱量相對白米飯低，帶皮食用能攝取更多植化素，有抗氧化、抗發炎、防癌等益處。

問題: 什麼樣的食物是優質澱粉來源，熱量相對白米飯低?

答 1. 空心菜、2. 番茄、3. 馬鈴薯

(2) 豆腐是大豆變身的小方塊，豆腐對幼童的好處是提供優質植物蛋白和豐富鈣質，有助於肌肉、大腦和骨骼發育，並富含維生素、礦物質，能促進成長、增強免疫力、改善腸道環境，且易消化。

問題: 什麼樣的食物是大豆變身的小方塊?

答 1. 豆腐、2. 椰果、3 奶酪。

保健室



製