

台北兒童福利中心幼兒餐點表（幼兒園）

115 年 9 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	二	*田園蔬菜粥	番茄牛肉麵、薑片小白菜、香蕉	*綠豆地瓜湯
2	三	*牛奶、玉米脆片	竹筍炒肉絲、紅絲油菜、*薏仁大骨湯、芭樂	*蛋花雞絲麵
3	四	玉米杯杯	*醬燒豆腐、香炒地瓜葉、筍片大骨湯、火龍果	麥茶、*土司夾蛋
4	五	*小白菜銀魚粥	糙米飯、香酥雞柳、*香菇蒸蛋、大黃瓜湯、蘋果	*鮮奶、仙草
7	一	*營養麵線	紅藜飯、瓜仔燉肉、*豆皮大陸妹、海帶紅蘿蔔湯、小番茄	*牛奶、*雞蛋牛奶捲
8	二	香菇肉末粥	*親子丼飯、紅絲青江菜、玉米大骨湯、芭樂	擔仔麵
9	三	*牛奶、*水煮蛋	*番茄魚片燴豆腐、紅絲小白菜、冬瓜大骨湯、香蕉	*紅豆西米露
10	四	地瓜湯	什錦炒麵、香炒空心菜、筍片大骨湯、火龍果	*自製飯糰
11	五	南瓜鹹粥	蘋果咖哩豬、菇菇油菜、味噌豆腐湯、芭樂	*牛奶、菠蘿麵包
14	一	*牛奶、饅頭	糖醋雞丁、*豆皮青江菜、金針香菇湯、火龍果	*綠豆仙草
15	二	*鮭魚玉米粥	糙米飯、冬瓜燒肉、香炒地瓜葉、蓮藕大骨湯、芭樂	海帶芽味噌湯、*水煮蛋
16	三	小白菜冬粉	*番茄肉醬義大利麵、木耳花椰菜、*玉米濃湯、香蕉	*牛奶、草莓吐司
17	四	蘿蔔糕湯	*玉米蛋炒飯、紅絲大陸妹、*薏仁大骨湯、小番茄	肉羹麵線
18	五	*蒲瓜肉末粥	糙米飯、*廣東燴飯、菇菇小白菜、*番茄豆腐湯、火龍果	*玉米脆片奶酪
21	一	*牛奶、*芝麻包	紅藜飯、香菇肉燥飯、木耳地瓜葉、*紫菜蛋花湯、芭樂	檸檬愛玉
22	二	*絲瓜麵線	糙米飯、京醬肉絲、紅絲空心菜、玉米大骨湯、香蕉	小米稀飯、小菜
23	三	*牛奶、*鮭魚吐司	糙米飯、豬肉壽喜燒、紅絲油菜、冬瓜大骨湯、小番茄	*手工麵魚兒
24	四	*小白菜湯麵	*海帶結燒豆腐、*洋蔥炒蛋、菇菇大骨湯、蘋果	*綠豆西米露
29	二	小米稀飯、*蔥蛋	紅藜飯、番茄菇菇雞、紅絲青江菜、大黃瓜湯、火龍果	麥茶、銀絲卷
30	三	*牛奶、吐司	糙米飯、紅燒獅子頭、紅絲地瓜葉、味噌豆腐湯、小番茄	*關東煮

- 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：(1)蓮藕、(2)木耳

(1)蓮藕對學童好處多多，它富含維生素C、膳食纖維、鐵質及多種礦物質，能幫助增強免疫力、促進消化與排便順暢、支持骨骼發育，並提供能量與微量元素，對兒童健康成長至關重要。

問題：那些能增強免疫力、促進消化與排便順暢，並能提供能量與微量元素？

答：1. 麵包 2. 蓮藕 3. 排骨湯

(2)木耳裡有膳食纖維，可以幫助血管通暢，身體更健康！肚子舒服的小幫手：吃木耳可以讓肚子順順的，消化更好，木耳提供生長發育所需的維生素、礦物質與膳食纖維，促進腸胃蠕動和增強免疫力，是補充營養和預防便秘的好選擇，但需注意適量給予，尤其對腸胃虛弱的幼童。

問題：請問那些食物可以幫助消化，能增強免疫力，含有豐富的膳食纖維及礦物質？

答：1. 饅頭、2. 花生米、3. 木耳

保健室

