

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	四	地瓜湯	什錦炒麵、*豆皮大陸妹、冬瓜大骨湯、香蕉	*自製飯糰
2	五	*鮭魚玉米粥	香酥雞柳、紅絲空心菜、南瓜洋蔥湯、火龍果	*牛奶、*菠蘿麵包
5	一	*牛奶、玉米脆片	紅藜飯、梅干扣肉、蒜香地瓜葉、*紫菜蛋花湯、蘋果	營養麵線
6	二	*小白菜肉末粥	*番茄肉醬義大利麵、木耳花椰菜、*玉米濃湯、芭樂	*綠豆西米露
7	三	*牛奶、*紅豆包	*銀魚炒飯、*玉米蒸蛋、*薏仁大骨湯、水梨	小白菜蘿蔔糕湯
8	四	玉米杯杯	糙米飯、*香炒雙豆丁、薑絲青江菜、海帶紅蘿蔔湯、火龍果	麥茶、吐司
12	一	*牛奶、饅頭	紅藜飯、竹筍炒肉絲、蒜香小白菜、豆腐味噌湯、芭樂	*蛋花雞絲麵
13	二	*田園蔬菜粥	糙米飯、*親子丼飯、紅絲地瓜葉、芹菜蘿蔔湯、香蕉	*豆漿、肉包
14	三	*牛奶、土司	糙米飯、*番茄魚片燴豆腐、蒜香空心菜、黃豆芽大骨湯、火龍果	檸檬愛玉
15	四	*絲瓜冬粉	糙米飯、什錦咖哩、木耳青江菜、金針香菇湯、水梨	*手工麵魚兒
16	五	*營養麵線	糙米飯、糖醋雞丁、蒜香大陸妹、榨菜肉絲湯、火龍果	*鮮奶、仙草
19	一	*牛奶、*芝麻包	紅藜飯、冬瓜燒肉、紅絲油菜、大黃瓜湯、蘋果	肉羹麵線
20	二	*蛋花雞絲麵	*廣東燴飯、紅絲青江菜、山藥大骨湯、香蕉	麥茶、銀絲卷
21	三	*牛奶、蒸地瓜	*蝦仁肉絲蛋炒飯、*白菜滷、*小白菜豆腐湯、水梨	小米稀飯、小菜
22	四	海帶芽味噌湯、*水煮蛋	糙米飯、*醬燒豆腐、薑絲小白菜、冬瓜大骨湯、芭樂	*豆漿、蒸蘿蔔糕
23	五	*小白菜銀魚粥	香菇芋頭米粉、滷腱肉、火龍果	*牛奶、*起司三明治
27	二	*絲瓜麵線	糙米飯、豬肉壽喜燒、紅絲地瓜葉、*小魚乾味噌豆腐湯、芭樂	*關東煮
28	三	*牛奶、*鮭魚吐司	水餃、酸辣湯、香蕉	*綠豆薏仁湯
29	四	小白菜蘿蔔糕湯	*客家素小炒、*番茄炒蛋、*薏仁大骨湯、水梨	擔仔麵
30	五	香菇肉末粥	糙米飯、瓜仔燉肉、木耳青江菜、大黃瓜貢丸湯、蘋果	*玉米脆片奶酪
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)南瓜、(2)海帶 南瓜具有豐富膳食纖維，可預防便秘並促進飽腹感。含有的維生素 A 對視力和皮膚健康至關重要；維生素 C 則有助於提高免疫力和促進組織修復。 問題：那些具有豐富膳食纖維還有維生素 A、C，可預防便秘並有保腹感呢？ 1. 蝦子 2. 南瓜 3. 草莓 海帶，海裡的綠色魔法！海帶主要在於提供豐富的碘，有助於甲狀腺功能與智力發育，以及鈣、鐵、膳食纖維等，促進骨骼健康、預防貧血和幫助腸道蠕動，避免碘過量影響健康。 問題：那些食物含有豐富點，有助於甲狀腺功能及智力發育呢？ 1. 海帶 2. 西瓜 3. 玉米		