

第一週	1/1 (一)	1/2 (二)	1/3 (三)	1/4 (四)	1/5 (五)
早點		銀絲捲+牛奶	鮮肉小魚粥	蔥酥芋頭糕湯	鍋燒麵
午餐		香香水餃 季節時蔬 豆腐貢丸湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒙古炒肉片 古早味醬汁蛋 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 羅勒炒雞 白玉滷肉茸 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 清蒸魚 麻婆豆腐 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果
午點		綠豆湯	香甜玉米條	吐司+牛奶	義美豆奶
營養分析		蛋白質 15.5% 脂肪 20.7% 醣類 63.8% 熱量 758kcal	蛋白質 15.5% 脂肪 22.5% 醣類 62.0% 熱量 682kcal	蛋白質 15.7% 脂肪 23.0% 醣類 61.3% 熱量 740kcal	蛋白質 17.3% 脂肪 24.2% 醣類 58.5% 熱量 725kcal

第二週	1/8 (一)	1/9 (二)	1/10 (三)	1/11 (四)	1/12 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	雲吞湯	香拌珍珠餃	皮蛋瘦肉粥	陽春麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅蘿滷油腐 玉米燴蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	(燕麥飯) 香菇肉燥 和風佃煮 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	蔥燒雞肉燴飯 季節時蔬 芹香芋湯 四季水果	(養生紫米飯) 青蒜炆肉 花椰什錦 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 茄汁嫩腐 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果
午點	麵疙瘩	鮮奶饅頭+豆漿	蔥油餅+紅棗飲	雙製燒仙草	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 15.0% 脂肪 26.1% 醣類 58.9% 熱量 703kcal	蛋白質 17.0% 脂肪 23.3% 醣類 59.7% 熱量 639kcal	蛋白質 14.3% 脂肪 25.8% 醣類 59.9% 熱量 752kcal	蛋白質 14.4% 脂肪 22.0% 醣類 63.6% 熱量 697kcal	蛋白質 15.0% 脂肪 23.1% 醣類 61.9% 熱量 755kcal

第三週	1/15 (一)	1/16 (二)	1/17 (三)	1/18 (四)	1/19 (五)
早點	黑糖捲+牛奶	芋香鹹粥	酸辣湯	麵線蛋花湯	高麗菜水餃
午餐	★菩提炒米粉 蜜汁大黑干 薑絲冬瓜湯 四季水果	(紅藜飯) 糖醋雞丁 日式蒸蛋 季節時蔬 蔬菜小魚湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑燒魚片 什錦肉絲 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果	(香香芝麻飯) 瓜仔肉 香煎豆腐 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 圍爐火鍋 紅燒獅子頭 四季水果
午點	海苔香鬆小米飯手捲	傳統豆花	麵包+豆漿	八寶甜品	義美糙米漿
營養分析	蛋白質 16.3% 脂肪 24.1% 醣類 59.6% 熱量 754kcal	蛋白質 15.9% 脂肪 28.0% 醣類 56.1% 熱量 723kcal	蛋白質 17.1% 脂肪 26.3% 醣類 56.6% 熱量 667kcal	蛋白質 14.7% 脂肪 21.4% 醣類 63.9% 熱量 696kcal	蛋白質 15.5% 脂肪 22.1% 醣類 62.4% 熱量 733kcal

第四週	1/22 (一)	1/23 (二)	1/24 (三)	1/25 (四)	1/26 (五)
早點	奶黃包+牛奶	玉米濃湯	日式湯麵	菠菜鮮肉粥	蔥酥肉燥拌麵
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥燒麵輪 碧絲炒蛋 季節時蔬 蕃茄嫩腐湯 四季水果	(養生紫米飯) 豆腐蒸鯛魚 香拌海帶芽 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 生炒花枝 肉絲炒豆干 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 打拋豬 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	咖喱洋芋雞肉飯 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果
午點	薏仁花生湯	水煎包+豆漿	桂圓綠豆蒜	燒賣+決明子飲	馬拉糕+牛奶
營養分析	蛋白質 15.6% 脂肪 25.3% 醣類 59.1% 熱量 725kcal	蛋白質 17.2% 脂肪 25.7% 醣類 57.1% 熱量 630kcal	蛋白質 15.5% 脂肪 24.9% 醣類 59.6% 熱量 724kcal	蛋白質 17.0% 脂肪 28.3% 醣類 54.7% 熱量 683kcal	蛋白質 16.2% 脂肪 25.9% 醣類 57.9% 熱量 762kcal

第五週	<div style="text-align: center;"> <h3>堅果種子類</h3> <p>堅果種子類食物為脂肪含量較高的植物果實和種子，有黑、白芝麻、核桃、花生等，其中有一個較特別的食物是「酪梨」，從營養學觀點來看，因富含油脂，在六大類中屬於【堅果種子類】，並非水果類喔！</p> </div>
早點	
午餐	
午點	
營養分析	

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

幼兒如有過敏 家長請事先告知

HAPPY NEW YEAR

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

