



第一週		
早點		
午餐	紅 茄紅素:強化心血管 代表食物:番茄、紅椒、西瓜	
	橙 類胡蘿蔔素:保護眼睛 代表食物:胡蘿蔔、南瓜、柑橘、木瓜	
	黃 葉黃素:保護眼睛 代表食物:黃椒、玉米、地瓜、鳳梨	
第二週		
早點		
午餐	綠 葉綠素:保護眼睛、強化骨骼及牙齒 代表食物:綠色蔬菜、芭樂、奇異果	
	黑 多醣體:降低罹癌風險 代表食物:黑木耳、香菇、海帶	
	白 多酚:提高免疫力 代表食物:白蘿蔔、洋蔥、苦瓜	
午點	紫 花青素:強化記憶力 代表食物:茄子、葡萄、藍莓	

第三週	2/12 (一)	2/13 (二)	2/14 (三)	2/15 (四)	2/16 (五)
早點				包子+牛奶	鮮肉吻魚粥
午餐				香香水餃	(健康小米飯)
				季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果	蒜香雞肉煲 雙色炒蛋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果
午點				起司洋芋玉米	薏仁花生湯
營養分析				蛋白質 15.2% 脂肪 24.6% 醣類 60.2% 熱量 755kcal	蛋白質 15.1% 脂肪 26.5% 醣類 58.4% 熱量 712kcal

第四週	2/19 (一)	2/20 (二)	2/21 (三)	2/22 (四)	2/23 (五)
早點	銀絲捲+牛奶	餛飩湯	醬淋蘿蔔糕	全麥吐司+牛奶	青蔬拉麵
午餐	★(高纖麥片飯) 滷豆干 南瓜炒蛋 季節時蔬 白菜腐皮湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 小瓜炒菇 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 香根雞肉 彩椒丁香 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	傳統肉羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 甘味肉丸子 花椰總匯 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果
	午點	玉米貢丸湯	紅豆湯	蔥肉餡餅+豆漿	香鬆小米飯手捲
營養分析	蛋白質 17.6% 脂肪 27.2% 醣類 55.2% 熱量 758kcal	蛋白質 14.4% 脂肪 20.4% 醣類 65.2% 熱量 640kcal	蛋白質 15.6% 脂肪 21.0% 醣類 63.4% 熱量 664kcal	蛋白質 15.0% 脂肪 23.0% 醣類 62.0% 熱量 721kcal	蛋白質 16.4% 脂肪 26.8% 醣類 56.8% 熱量 672kcal

第五週	2/26 (一)	2/27 (二)	2/28 (三)	2/29 (四)	
早點	穀類脆片+牛奶	麻油蛋麵線		珍珠丸子+大麥飲	
午餐	★(紅藜飯) 滷雞蛋豆腐 香菇蘿蔔燉煮 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 京醬肉絲 炒三色 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果		(燕麥飯) 腰果西芹燴雞丁 洋蔥炒豆干 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果	
	午點	蔬菜鹹粥		燒仙草	
營養分析	蛋白質 14.0% 脂肪 23.0% 醣類 63.0% 熱量 727kcal	蛋白質 14.0% 脂肪 22.1% 醣類 63.9% 熱量 653kcal		蛋白質 16.1% 脂肪 27.0% 醣類 56.9% 熱量 684kcal	

◎02月17日(六)餐點：早點 麵包	
午餐 紅藜香菇油飯 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	
午點 雞絲麵	
	02/17(六)營養分析
	蛋白質 14.0% 脂肪 22.8% 醣類 63.2% 熱量 630kcal

※ 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。

幼兒如有過敏 家長請事先告知

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號