



第一週	黑紫色食物營養知多少					3/1 (五)
早點						大滴麵疙瘩
午餐	 黑木耳 富含膳食纖維，促進腸蠕動，調整血脂、血糖	 茄子 富含膳食纖維，維生素，礦物質	 昆布 含碘、藻糖、糖、維生素B12，調整血脂、血糖	 黑芝麻 富含維生素E和微量元素	 黑紫米 富含不飽和脂肪酸、磷、鐵，建議適量攝取	鮭魚玉米炒飯 碧綠炒蛋 蔬菜羅宋湯 四季水果
午點	保久乳					蛋白質 16.0% 脂質 28.9%
營養分析						醣類 55.1% 熱量 668kcal

第二週	3/4 (一)	3/5 (二)	3/6 (三)	3/7 (四)	3/8 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	海芽雞蛋粥	肉絲鮮湯麵	黃瓜丸子湯	鍋燒麵
午餐	★(營養糙米飯) 蕃茄金菇燴豆腐 毛豆炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(健康小米飯) 壽喜燒肉片 什錦雞絲 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 三杯海鮮 合菜蛋絲 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 蒜香毛豆莢 高麗菜排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 玉米炒絞肉 蔥爆豆干 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果
午點	陽春麵	豬肉餡餅+豆漿	八寶粥	黑糖捲+牛奶	芝麻包+牛奶
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 26.6% 醣類 58.8% 熱量 741kcal	蛋白質 17.7% 脂質 25.8% 醣類 56.5% 熱量 733kcal	蛋白質 15.2% 脂質 23.6% 醣類 61.2% 熱量 705kcal	蛋白質 17.1% 脂質 28.8% 醣類 54.1% 熱量 732kcal	蛋白質 16.7% 脂質 27.3% 醣類 56.0% 熱量 771kcal

第三週	3/11 (一)	3/12 (二)	3/13 (三)	3/14 (四)	3/15 (五)
早點	鮮奶饅頭+牛奶	香鬆小米飯丸	*奶香玉米濃湯	麻香麵線	雙蛋肉茸粥
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 松子炒蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	炸醬麵 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(紅藜飯) 豉汁魚片 塔香油腐丁 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 洋蔥燻雞 韭香煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 古早味豬排 大瓜燴炒 季節時蔬 黃金蚵湯 四季水果
午點	營養味噌鍋	蔥酥蘿蔔糕湯	高麗菜水餃	全麥吐司+豆漿	薑味桂圓豆花
營養分析	蛋白質 15.7% 脂質 25.3% 醣類 59.0% 熱量 654kcal	蛋白質 15.1% 脂質 21.0% 醣類 63.9% 熱量 622kcal	蛋白質 16.3% 脂質 26.8% 醣類 56.9% 熱量 682kcal	蛋白質 17.0% 脂質 24.4% 醣類 58.6% 熱量 719kcal	蛋白質 15.5% 脂質 24.4% 醣類 60.1% 熱量 645kcal

第四週	3/18 (一)	3/19 (二)	3/20 (三)	3/21 (四)	3/22 (五)
早點	雞蛋饅頭+牛奶	聰明鮭魚玉米粥	肉燥條湯	鮮肉湯包+大麥飲	烏龍湯麵
午餐	★(營養糙米飯) 滷鮑菇干丁 九層塔炒蛋 季節時蔬 蕃茄高麗菜湯 四季水果	(養生紫米飯) 醬爆肉絲 蒜香毛豆莢 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	(健康小米飯) 日式照燒雞 紅蔘炒蛋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 香炒叻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 結頭菜肉絲湯 四季水果	(香香芝麻飯) 洋蔥肉燥 香菇蘿蔔燉煮 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果
午點	綠豆湯	滷味	麵包+豆漿	蔥油餅+牛奶	葡萄乾甜米糕
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 22.5% 醣類 61.9% 熱量 756kcal	蛋白質 15.1% 脂質 21.1% 醣類 63.8% 熱量 622kcal	蛋白質 15.2% 脂質 22.6% 醣類 62.2% 熱量 677kcal	蛋白質 16.3% 脂質 30.0% 醣類 53.7% 熱量 756kcal	蛋白質 14.3% 脂質 21.7% 醣類 64.0% 熱量 679kcal

第五週	3/25 (一)	3/26 (二)	3/27 (三)	3/28 (四)	3/29 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	鮮肉細粉湯	玉米滑蛋肉茸粥	冬瓜薏仁排骨湯	越式河粉湯
午餐	★(營養糙米飯) 塔香燒油腐 綠菠滑蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果	(養生紫米飯) 沙茶肉片 台式小炒 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	蔬菜炒麵 滷雞腿肉 結頭菜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔭鳳梨蒸魚 肉末洋芋滷 季節時蔬 豆腐蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 傳統焗肉 白菜滷 季節時蔬 芋頭排骨湯 四季水果
午點	雲吞湯	紅豆花生湯	水煎包+豆漿	銀絲捲+牛奶	起司果醬三明治
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 27.4% 醣類 56.3% 熱量 703kcal	蛋白質 15.5% 脂質 27.3% 醣類 57.2% 熱量 692kcal	蛋白質 17.8% 脂質 24.9% 醣類 57.3% 熱量 650kcal	蛋白質 15.5% 脂質 22.6% 醣類 61.9% 熱量 733kcal	蛋白質 15.3% 脂質 22.4% 醣類 62.3% 熱量 708kcal



※ 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：

美麗人生空中超市(股)有限公司

執業營養師張詩馨
營養字第004996號



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

