




第一週	9/2 (一)	9/3 (二)	9/4 (三)	9/5 (四)	9/6 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	鍋燒麵	麵包+鮮奶	香菇肉茸粥	蕃茄雞蛋麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒雞蛋豆腐 蔬菜炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(香Q白米飯) 醬炒雞丁 什錦炒肉絲 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果	咖哩洋芋豬肉飯 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥炒魚片 肉絲滑蛋 季節時蔬 絲瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 味噌豬排 彩椒鮮菇 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果
午點	醬淋蘿蔔糕	紅豆湯	綜合滷味	燒賣+豆漿	Q嫩豆花
營養分析	蛋白質 13.8% 脂質 21.2% 醣類 65.0% 熱量 719kcal	蛋白質 14.7% 脂質 20.8% 醣類 64.5% 熱量 672kcal	蛋白質 16.5% 脂質 26.7% 醣類 56.8% 熱量 751kcal	蛋白質 17.9% 脂質 29.4% 醣類 52.7% 熱量 700kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.1% 醣類 61.0% 熱量 644kcal

第二週	9/9 (一)	9/10 (二)	9/11 (三)	9/12 (四)	9/13 (五)
早點	芝麻包+鮮奶	義美乳酪捲	聰明鮭魚粥	全麥吐司+優酪乳	馬拉糕+紅棗枸杞飲
午餐	★(紅藜飯) 三杯鮑菇干片 玉米薯丁 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 照燒雞 芝麻昆布滷 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	泰式打拋豬拌麵 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜燒彩椒花枝 雙色炒蛋 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 鮮蔬炒甜條 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	蔥油餅+大麥飲	椰奶西米露	米香+豆漿	葡萄乾甜米糕	保久乳
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 26.0% 醣類 60.0% 熱量 754kcal	蛋白質 14.5% 脂質 20.8% 醣類 64.7% 熱量 697kcal	蛋白質 15.7% 脂質 22.1% 醣類 62.2% 熱量 632kcal	蛋白質 13.6% 脂質 20.6% 醣類 65.8% 熱量 736kcal	蛋白質 15.1% 脂質 26.2% 醣類 58.7% 熱量 687kcal

第三週	9/16 (一)	9/17 (二)	9/18 (三)	9/19 (四)	9/20 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	 中秋節快樂	高麗菜水餃	埔里水粉湯	海芽雞蛋粥
午餐	★(健康小米飯) 五香豆干 起司馬鈴薯蒸蛋 季節時蔬 甘杞絲瓜湯 四季水果		(香香松子飯) 瓜仔雞 鳳梨木須金針菇 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 洋蔥黑胡椒肉片 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 玉筍排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 炒吻仔魚 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果
午點	紅藜香鬆飯手捲		大薏仁山藥甜湯	黑糖饅頭+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 16.1% 脂質 23.1% 醣類 60.8% 熱量 761kcal		蛋白質 13.9% 脂質 21.0% 醣類 65.1% 熱量 665kcal	蛋白質 15.9% 脂質 25.7% 醣類 58.4% 熱量 730kcal	蛋白質 14.0% 脂質 21.9% 醣類 64.1% 熱量 660kcal

第四週	9/23 (一)	9/24 (二)	9/25 (三)	9/26 (四)	9/27 (五)
早點	蒸地瓜+鮮奶	麵線蛋花湯	玉米濃湯	吻魚糙米粥	越南河粉湯
午餐	★(香Q白米飯) 香滷豆腐 蕃茄炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(養生紫米飯) 咖哩毛豆雞丁 肉末洋芋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	古早味米糕 蘿蔔滷貢丸 綜合蔬菜湯 四季水果	(香香芝麻飯) 羅勒魚片 家常豆干 季節時蔬 佛手瓜雞骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 豆豉蒸肉 洋蔥炒蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果
午點	餛飩湯	檸檬愛玉	綠豆麥角甜品	黑糖捲+豆漿	餡餅+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 22.8% 醣類 62.6% 熱量 684kcal	蛋白質 15.7% 脂質 23.6% 醣類 60.8% 熱量 688kcal	蛋白質 13.9% 脂質 20.8% 醣類 65.3% 熱量 627kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.8% 醣類 60.3% 熱量 699kcal	蛋白質 17.0% 脂質 28.5% 醣類 54.5% 熱量 718kcal

第五週	9/30 (一)
早點	銀絲捲+鮮奶
午餐	★(高纖麥片飯) 鮮菇豆腐 蒜香毛豆莢 季節時蔬 蔥香雙芽蛋花湯 四季水果
午點	芋頭花生湯
營養分析	蛋白質 14.4% 脂質 27.0% 醣類 58.6% 熱量 727kcal



纖維
進入體內腸胃道後促進腸胃蠕動
昆布每份含有超過6克水溶性膳食纖維，有助降低膽固醇

礦物質
含有鎂、鈣、鐵，其中鎂對於調節血壓、維持心血管健康及預防糖尿病相當重要

碘質
碘有助維持甲狀腺功能，製造甲狀腺素，並調節新陳代謝

不飽和脂肪酸
有抗發炎功效，有助於降血壓

這鍋咕咕米「咕溜咕溜」有點滑的口感是因為本身含有豐富的黏多醣體成分

※ 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

※ 因市場供需，餐點會彈性調整

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

