



第一週		1/1 (三)	1/2 (四)	1/3 (五)
早點			玉米肉茸粥	鍋燒麵
午餐			香香水餃 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 椒鹽魚丁 蕃茄炒蛋 季節時蔬 高麗菜貢丸湯 四季水果
午點			椰香紫米露	保久乳
營養分析			蛋白質 14.3% 脂質 22.0% 醣類 63.7% 熱量 685kcal	蛋白質 17.4% 脂質 29.5% 醣類 53.1% 熱量 703kcal

第二週	1/6 (一)	1/7 (二)	1/8 (三)	1/9 (四)	1/10 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	蔥香抄手	螞蟻上樹	雙蛋瘦肉粥	雞絲麵
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷油腐 塔香煎蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	(燕麥飯) 松子豆仔肉燥 和風佃煮 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	蔥燒洋芋雞腿肉燴飯 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(紫米飯) 青蒜炆肉 花椰燴炒 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	香Q玉米條	饅頭+豆漿	麻油蔬菜肉片凍豆腐湯	雙穀燒仙草	麵包+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.9% 脂質 23.5% 醣類 61.6% 熱量 725kcal	蛋白質 15.6% 脂質 21.6% 醣類 62.8% 熱量 691kcal	蛋白質 16.6% 脂質 22.2% 醣類 61.2% 熱量 714kcal	蛋白質 14.7% 脂質 23.0% 醣類 62.3% 熱量 677kcal	蛋白質 15.3% 脂質 24.0% 醣類 60.7% 熱量 744kcal

第三週	1/13 (一)	1/14 (二)	1/15 (三)	1/16 (四)	1/17 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	香菇南瓜肉末粥	麻油麵線蛋花湯	全麥吐司+鮮奶	乾炒豬肉河粉
午餐	★(營養糙米飯) 蜜汁大黑干 毛豆玉米炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	肉絲炒水粉 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 糖醋魚片 炒什香菜 季節時蔬 柴魚豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 彩椒雞丁 日式蒸蛋 季節時蔬 蔬菜小魚湯 四季水果	(紅藜飯) 肉燥飯料 蘿蔔滷貢丸 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果
午點	海苔香鬆小米飯手捲	五香蛋+豆漿	葡萄乾紫米糕	鮮肉湯包+大麥飲	紅豆豆花
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 21.9% 醣類 62.3% 熱量 754kcal	蛋白質 17.2% 脂質 26.3% 醣類 56.5% 熱量 636kcal	蛋白質 14.7% 脂質 22.6% 醣類 62.7% 熱量 742kcal	蛋白質 17.2% 脂質 26.7% 醣類 56.1% 熱量 754kcal	蛋白質 16.9% 脂質 25.9% 醣類 57.2% 熱量 716kcal

第四週	1/20 (一)	1/21 (二)	1/22 (三)	1/23 (四)	1/24 (五)
早點	包子+鮮奶	沙茶乾拌麵	麵包	玉米濃湯	高麗菜水餃
午餐	★(健康小米飯) 洋葱豆瓣燒麵輪 碧絲炒蛋 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果	(香香芝麻飯) 南瓜蒸肉餅 番茄金針菇 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 香菇雞湯火鍋 四季水果	(紅藜飯) 打拋豬 芹香紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香魚片 肉絲炒豆干 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果
午點	餛飩湯	燒賣+決明子飲	薑汁地瓜湯	水煎包+豆漿	馬拉糕+鮮奶
營養分析	蛋白質 16.6% 脂質 24.2% 醣類 59.2% 熱量 722kcal	蛋白質 15.8% 脂質 28.2% 醣類 56.0% 熱量 707kcal	蛋白質 15.8% 脂質 23.2% 醣類 61.0% 熱量 724kcal	蛋白質 17.0% 脂質 29.6% 醣類 53.4% 熱量 672kcal	蛋白質 16.7% 脂質 24.6% 醣類 58.7% 熱量 762kcal

第五週	1/27 (一)	1/28 (二)	1/29 (三)	1/30 (四)	1/31 (五)
早點	認識台灣芋頭傳統食物				
午餐	達悟族 芋頭搗成泥，搭配豬肉或海鮮吃，是達客家、慶祝活動或男人出海捕魚時，例如飛魚季或螃蟹季，才會製作的美味食物				
午點	閩南人、客家人 芋頭巧(餅)、芋頭(客)，取其「子孫滿堂」、「好頭唔」的寓意，及類似「發財」的外型，是中原移民常見食品				
營養分析	魯凱族、排灣族 芋頭烘乾磨粉，拌豬肉，裹上小米，用兩層葉包起來，綁好水煮，可連葉子一起吃。有客家或喜慶時才會製作				

※ 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

※ 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

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

