



第一週	9/27 (一)	9/28 (二)	9/29 (三)	9/30 (四)	10/1 (五)							
早點	 營養滿分「南瓜」				海苔素鬆粥							
午餐	• 「南瓜」除了可以當萬聖節裝飾之外，南瓜吃起來甜甜的，而且還含有豐富的營養素，如維生素A、B、E、胡蘿蔔素、茄紅素、礦物質鈣、鐵、鉀和膳食纖維，尤其維生素A的含量居國內瓜類蔬菜首位！  • 好處大公開： — 提升免疫力 — 幫助傷口癒合 — 保護眼睛，讓眼睛閃閃動人 — 具有抗氧化力，保護皮膚、心臟以及防癌喔！  <td>（健康小米飯） 塔香燒鴨 洋蔥炒豆包 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果</td>				（健康小米飯） 塔香燒鴨 洋蔥炒豆包 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果							
	午點	生日蛋糕＋純鮮奶										
	營養分析	<table><tr><td>蛋白質</td><td>15.8%</td><td>脂質</td><td>23.5%</td></tr><tr><td>醣類</td><td>60.7%</td><td>熱量</td><td>759kcal</td></tr></table>				蛋白質	15.8%	脂質	23.5%	醣類	60.7%	熱量
蛋白質	15.8%	脂質	23.5%									
醣類	60.7%	熱量	759kcal									

第二週	10/4 (一)				10/5 (二)				10/6 (三)				10/7 (四)				10/8 (五)				
早點	★銀絲捲+純鮮奶				蔬菜餃湯				鬆餅+大麥飲				筍香鹹粥				南投意麵				
午餐	 (高纖麥片飯) 三杯豆腐麵筋 紅蔘煎蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果				(營養糙米飯) 醬味蒸肉 蒲瓜什燴 季節時蔬 海芽大骨湯 四季水果				松子雜蔬拌飯 醬燒雞腿丁 季節時蔬 大黃瓜排骨湯 四季水果				 (香Q白米飯) 義式香料蒸雞 合菜蛋絲 季節時蔬 玉米穗大骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 香炒魚片 肉絲白菜滷 季節時蔬 金針雞骨湯 四季水果				
	冬菜細粉湯				小肉包+養樂多				芋頭米粉湯				精緻吐司+豆漿				檸檬愛玉+杯子蛋糕				
	營養分析	蛋白質	14.7%	脂質	25.6%	蛋白質	16.3%	脂質	25.6%	蛋白質	14.9%	脂質	21.4%	蛋白質	15.8%	脂質	21.9%	蛋白質	14.5%	脂質	21.6%
		醣類	59.7%	熱量	714kcal	醣類	58.1%	熱量	691kcal	醣類	63.7%	熱量	695kcal	醣類	62.7%	熱量	740kcal	醣類	63.9%	熱量	646kcal

第三週	10/11 (一)	10/12 (二)				10/13 (三)				10/14 (四)				10/15 (五)			
早點	 	雲吞湯				燕麥片+純鮮奶				皮蛋瘦肉粥				古都擔仔麵			
午餐		玉米蛋炒飯				(紅藜飯)				(營養糙米飯)				(高纖麥片飯)			
		蔥爆肉絲				蕃茄雞丁				樹子蒸魚				洋芋肉燥			
		季節時蔬				芹香甜條				蒼蠅頭				青豆蒸蛋			
午點		青菜嫩腐湯				季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬			
		四季水果				木須肉絲湯				青木瓜排骨湯				牛蒡腰果湯			
午點		小薏仁湯圓				麵糰條				饅頭+豆漿				銅鑼燒+檸檬飲			
營養分析		蛋白質	16.6%	脂質	25.2%	蛋白質	15.1%	脂質	25.8%	蛋白質	15.8%	脂質	22.1%	蛋白質	15.1%	脂質	21.5%
		醣類	58.2%	熱量	714kcal	醣類	59.1%	熱量	710kcal	醣類	62.0%	熱量	692kcal	醣類	63.4%	熱量	666kcal

第四週	10/18 (一)				10/19 (二)				10/20 (三)				10/21 (四)				10/22 (五)			
早點	★穀類脆片+純鮮奶				蔬菜肉絲細粉湯				蔬菜貢丸湯				糙米排骨粥				養生山藥湯			
午餐	(健康小米飯) 蘿蔔滷昆布				(營養糙米飯) 紅燒獅子頭				(養生紫米飯) 蔴瓜燒雞				什錦炒麵 滷油腐				(香香芝麻飯) 糖醋魚			
	塔香松子煎蛋				三彩雞絲				玉米肉茸				竹筍大骨湯				鮮蔬燴肉絲			
	季節時蔬				季節時蔬				玉節時蔬				四季水果				季節時蔬			
	芹香腐皮湯				冬瓜排骨湯				絲瓜蛋花湯								三絲湯			
	四季水果				四季水果				四季水果								四季水果			
午點	芋頭西米露				鮭魚三明治				芝麻包+豆漿				紅豆*鮮奶				珍珠丸子+大麥飲			
營養分析	蛋白質	14.5%	脂質	24.5%	蛋白質	15.6%	脂質	20.8%	蛋白質	16.5%	脂質	28.1%	蛋白質	15.1%	脂質	22.6%	蛋白質	16.2%	脂質	28.5%
	醣類	61.0%	熱量	688kcal	醣類	63.6%	熱量	693kcal	醣類	55.4%	熱量	641kcal	醣類	62.3%	熱量	691kcal	醣類	55.3%	熱量	635kcal

第五週	10/25 (一)				10/26 (二)				10/27 (三)				10/28 (四)				10/29 (五)			
早點	★素香粥				麵疙瘩				肉燥湯米粉				關東煮				吐司+純鮮奶			
午餐	(營養糙米飯)				(燕麥飯)				 (小薏仁飯)				(營養糙米飯)				白醬雞肉捲捲麵			
	香煎豆腐				香菇雞				粉蒸肉				豆瓣魚片				季節時蔬			
	玉米燴鮮菇				鳳梨木須炒肉絲				銀芽炒干片				蒜香芝麻茄子				包白什錦湯			
	季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				四季水果			
	金銀蔬菜湯				日式味噌湯				蒲瓜排骨湯				蔥香蛋花湯							
四季水果				四季水果				四季水果				四季水果				四季水果				
午點	鮮奶饅頭+純鮮奶				麵包+豆漿				蔥油餅+決明子飲				燒賣+養生飲				紅藜吻仔魚拌飯+紫菜湯			
營養分析	蛋白質	14.1%	脂質	23.2%	蛋白質	17.0%	脂質	24.8%	蛋白質	14.9%	脂質	23.9%	蛋白質	16.5%	脂質	29.7%	蛋白質	15.3%	脂質	23.9%
	醣類	62.7%	熱量	732kcal	醣類	58.2%	熱量	707kcal	醣類	61.2%	熱量	698kcal	醣類	53.8%	熱量	680kcal	醣類	608.0%	熱量	758kcal

美馨人生空中超市(哈)有限公司

本園餐點一律使用國產CAS豬肉

營養師簽名：秋葉營養師張詩媛
營養字第004996號

