



第一週	奶類紅黃綠燈		9/1 (四)	9/2 (五)
早點			穀類脆片+鮮奶	麵線糊
午餐	<p>紅燈停 少飲用(每週不超過1次) 乳酸飲料、調味和加糖優酪乳及優格</p> <p>黃燈停看時 偶爾飲用(每週不超過3次) 調味乳、凝結優酪乳</p> <p>綠燈行 每天飲用 純鮮奶、保久乳、純奶粉、無糖優酪乳及無糖優格</p>		(營養糙米飯) 三杯雞 彩椒肉羹 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	(高纖麥片飯) 香根肉絲 五香豆干 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果
午點			蘑菇濃湯	雞蛋布丁
營養分析			蛋白質 14.3% 脂質 26.1% 醣類 59.6% 熱量 665kcal	蛋白質 17.1% 脂質 24.5% 醣類 58.4% 熱量 680kcal

要讓家中寶貝能健康長高，奶類紅綠燈可以幫助我們更方便、正確的選購喔！

第二週	9/5 (一)	9/6 (二)	9/7 (三)	9/8 (四)	9/9 (五)
早點	★鍋燒麵	香鬆小米粥	滷味	香菇肉茸粥	
午餐	(營養糙米飯) 煎雞蛋豆腐 紅燒養生菇 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蠔油雞丁 毛豆炒蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	咖哩芋芋豬肉飯 蔬菜雙拼 絲瓜蛋花湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥炒魚片 肉絲滑蛋 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	
午點	銀絲捲+鮮奶	燒賣+決明子飲	馬來糕+豆漿	紅豆湯	
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 22.0% 醣類 64.0% 熱量 717kcal	蛋白質 16.9% 脂質 27.4% 醣類 55.7% 熱量 661kcal	蛋白質 17.0% 脂質 26.1% 醣類 56.9% 熱量 706kcal	蛋白質 15.0% 脂質 23.1% 醣類 61.9% 熱量 690kcal	

第三週	9/12 (一)	9/13 (二)	9/14 (三)	9/15 (四)	9/16 (五)
早點	★陽春麵	海芽雞蛋粥	糙米香+鮮奶	洋芋鹹粥	蔥酥芋頭糕湯
午餐	(紅藜飯) 三杯麵腸 玉米鮮菇 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(養生紫米飯) 粉蒸肉片 鮮蔬炒雞肉 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 雙色炒蛋 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	泰式打拋豬拌麵 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 芝麻照燒雞 青豆蒸蛋 季節時蔬 扁蒲什錦湯 四季水果
午點	地瓜包+鮮奶	Q嫩豆花	四神湯	全麥吐司+豆漿	綠豆地瓜圓
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 24.3% 醣類 60.4% 熱量 687kcal	蛋白質 17.1% 脂質 27.1% 醣類 55.8% 熱量 654kcal	蛋白質 15.5% 脂質 23.1% 醣類 61.4% 熱量 694kcal	蛋白質 15.4% 脂質 23.6% 醣類 61.0% 熱量 648kcal	蛋白質 15.0% 脂質 25.1% 醣類 59.9% 熱量 648kcal

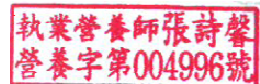
第四週	9/19 (一)	9/20 (二)	9/21 (三)	9/22 (四)	9/23 (五)
早點	★穀類脆片+鮮奶	養生山藥湯	韭香大麵羹	香滑玉米粥	蔬菜雞片麵
午餐	日式炒麵 金菇滷干片 甘杞絲瓜湯 四季水果	(燕麥飯) 瓜仔雞 西芹炒花枝羹 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 碧絲炒蛋 季節時蔬 玉筍排骨湯 四季水果	(香香松子飯) 炒吻仔魚 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥香肉丸子 香菇炒竹筍 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	雙蛋穀粥	鮮肉湯包+枸杞飲	黑糖饅頭+豆漿	仙草蜜	麵包+鮮奶
營養分析	蛋白質 15.5% 脂質 27.2% 醣類 57.3% 熱量 656kcal	蛋白質 15.2% 脂質 23.9% 醣類 60.9% 熱量 640kcal	蛋白質 17.0% 脂質 25.9% 醣類 57.1% 熱量 644kcal	蛋白質 14.5% 脂質 24.7% 醣類 60.8% 熱量 643kcal	蛋白質 15.4% 脂質 26.5% 醣類 58.1% 熱量 740kcal

第五週	9/26 (一)	9/27 (二)	9/28 (三)	9/29 (四)	9/30 (五)
早點	★肉羹麵線	餛飩湯	腰果玉米濃湯	肉燥拉麵	聰明鮭魚粥
午餐	(香Q白米飯) 麻油枸杞杏鮑菇 蕃茄炒蛋 季節時蔬 紫菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 羅勒魚片 什錦炒肉絲 季節時蔬 佛手瓜排骨湯 四季水果	古早味米糕 絞肉滷貢丸 綜合蔬菜大骨湯 四季水果	(小蕙仁飯) 毛豆雞丁 咖哩茄子 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果	(健康小米飯) 豆豉蒸肉 洋葱炒腐皮 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	蒸地瓜+鮮奶	葡萄乾甜麥角	芋泥包+豆漿	檸檬愛玉	餡餅+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 23.5% 醣類 62.5% 熱量 665kcal	蛋白質 15.0% 脂質 24.4% 醣類 60.6% 熱量 646kcal	蛋白質 17.1% 脂質 24.5% 醣類 58.4% 熱量 628kcal	蛋白質 15.3% 脂質 26.2% 醣類 58.5% 熱量 635kcal	蛋白質 16.6% 脂質 25.9% 醣類 57.5% 熱量 737kcal

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表使用食材含有甲殼類、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：



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉

