



第一週		護眼食物 聖果含有豐富維生素A，有助減少眼疾風險。 雞蛋含有維生素B2及磷，能有助視網膜的修復，維持夜間視力。 綠豆芽含有豐富葉黃素和玉米黃質，有助舒緩眼壓，消除眼瞼炎。 紅蘿蔔含有豐富的維生素A和β-胡蘿蔔素，有助舒緩眼壓，預防眼瞼炎。 玉米含有「玉米黃素」能改善視力，並有助視網膜健康。 奇異果含有維生素C及抗氧化劑，可對抗老年眼疾。			6/1 (四)	6/2 (五)
早點					餛飩湯	玉米肉茸粥
午餐					(高纖麥片飯) 松子雞丁 古早味蒸蛋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	台式炒麵 古都肉燥 青蔬貢丸湯 四季水果
午點					麵包+鮮奶	保久乳
營養分析					蛋白質 17.7% 脂質 28.3% 醣類 54.0% 熱量 704kcal	蛋白質 16.6% 脂質 30.0% 醣類 53.4% 熱量 677kcal
第二週		6/5 (一)	6/6 (二)	6/7 (三)	6/8 (四)	6/9 (五)
早點		鮮奶饅頭+鮮奶	皮蛋瘦肉粥	米粉湯	肉包+紅棗飲	QQ玉米條
午餐		★(紅藜飯) 塔香大黑干 玉米燴蛋 季節時蔬 綜合菇菇湯 四季水果	(燕麥飯) 蒙古炒肉片 芝麻爆炒甜條 季節時蔬 鳳梨苦瓜湯 四季水果	夏威夷炒飯 滷雞腿肉 冬瓜蜆仔湯 四季水果	(小蔥仁飯) 糖醋魚條 彩椒炒蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 家常炆肉 小瓜燻肉末 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果
午點		元寶湯	傳統豆花	糙米香+豆漿	紅豆湯	全麥吐司+鮮奶
營養分析		蛋白質 15.9% 脂質 27.2% 醣類 56.9% 熱量 767kcal	蛋白質 15.0% 脂質 30.0% 醣類 55.0% 熱量 681kcal	蛋白質 16.2% 脂質 25.4% 醣類 58.4% 熱量 661kcal	蛋白質 14.8% 脂質 23.1% 醣類 62.1% 熱量 659kcal	蛋白質 15.4% 脂質 23.0% 醣類 61.6% 熱量 694kcal
第三週		6/12 (一)	6/13 (二)	6/14 (三)	6/15 (四)	6/16 (五)
早點		燕麥片+鮮奶	鮭魚三明治	蒲瓜鹹粥	雞絲麵	水餃
午餐		★(健康小米飯) 金針菇豆腐燒 蕃茄炒蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜頭燒雞 麻婆大瓜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	台式炒米粉 蔥香肉燥 紫菜嫩腐湯 四季水果	(紅藜飯) 清蒸魚片 客家小炒 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 養生菇菇滷 季節時蔬 蜆仔湯 四季水果
午點		水煎包	黑糖捲+豆漿	香鬆飯手捲	馬拉糕+大麥飲	蔬菜雞蛋湯麵
營養分析		蛋白質 15.0% 脂質 25.9% 醣類 59.1% 熱量 641kcal	蛋白質 15.9% 脂質 24.3% 醣類 59.8% 熱量 751kcal	蛋白質 15.6% 脂質 23.5% 醣類 60.9% 熱量 721kcal	蛋白質 15.3% 脂質 21.7% 醣類 63.0% 熱量 649kcal	蛋白質 15.6% 脂質 25.3% 醣類 59.1% 熱量 642kcal
第四週		6/19 (一)	6/20 (二)	6/21 (三)	6/22 (四)	6/23 (五)
早點		銀絲捲+鮮奶	麵包	竹筍鹹粥	端午佳節愉快	
午餐		★(高纖麥片飯) 杏鮑菇燉雞輪 紅薯煎蛋 季節時蔬 味噌嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統炆肉 螞蟥上樹 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 水煮蛋 蕃茄肉醬 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果		
午點		紫米香鬆小飯丸	珍珠丸子+豆漿	檸檬愛玉		
營養分析		蛋白質 15.0% 脂質 21.2% 醣類 63.8% 熱量 736kcal	蛋白質 17.2% 脂質 27.6% 醣類 55.2% 熱量 633kcal	蛋白質 15.4% 脂質 21.7% 醣類 62.9% 熱量 665kcal		
第五週		6/26 (一)	6/27 (二)	6/28 (三)	6/29 (四)	6/30 (五)
早點		穀類脆片+鮮奶	傳統肉羹	聰明鮭魚粥	福州魚丸湯	薑絲米血肉片湯
午餐		★(紅藜飯) 沙茶滷豆干 鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 喜相逢 肉末嫩腐 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果	塔香海鮮義大利麵 蒜香毛豆莢 絲瓜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 日式蒸蛋 季節時蔬 竹筍雞骨湯 四季水果	(小蔥仁飯) 彩椒雞丁 味噌大根燒 季節時蔬 吻魚海菜湯 四季水果
午點		陽春麵	營養吐司+鮮奶	鳳梨西米露	芝麻包+豆漿	雞蛋布丁
營養分析		蛋白質 15.7% 脂質 27.8% 醣類 56.5% 熱量 725kcal	蛋白質 16.0% 脂質 28.9% 醣類 55.1% 熱量 677kcal	蛋白質 14.9% 脂質 24.8% 醣類 60.3% 熱量 659kcal	蛋白質 18.1% 脂質 26.1% 醣類 55.8% 熱量 628kcal	蛋白質 15.0% 脂質 23.7% 醣類 61.3% 熱量 691kcal
◎06月17日(六)餐點：早點 穀類脆片+鮮奶					06/17(六)營養分析	
午餐 五香雞腿肉 季節時蔬 竹筍湯 四季水果					蛋白質 16.7% 脂質 26.7%	
午點 仙草蜜					醣類 56.6% 熱量 745kcal	



※ 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：

美馨人生空中超市(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

