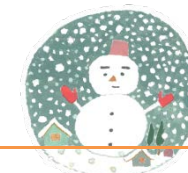




托嬰中心 Baby-109 年 11、12 月菜單 第一、二週



星期

上午點心

午餐

下午點心

一

自製全穀饅頭、水果

<醣類.鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

蔬菜肉絲什錦湯麵

<醣類.蛋白質.脂質.鉀.鈣.鎂.硫.(維生素 A.B 群.K.E).磷.鐵>

綠豆粉圓湯

<醣類.鎂.(維生素 A.C..B 群).鉀.磷.鉀>

二

全穀米漿、水果

<醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>

鮮蔬馬鈴薯豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>

自製麵包

<醣類.蛋白質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>

三

南瓜豆漿、水果

<醣類.蛋白質.鉀.鎂..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

蛤蜊鮮蔬雞湯粥

<醣類.蛋白質.脂質.維生素(A.B 群.C.K).鈣.磷.鎂.硫.氯>

什錦麵線

<醣類.蛋白質.脂質..(維生素 A.C.B 群).鉀.鎂>

四

自製全穀饅頭、水果

<醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

五色蔬菜鮮肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.鉀.鈣.(維生素 A.B 群.C.K).碘>

山藥瘦肉粥

<醣類.蛋白質.脂質..(維生素 A.C.B 群).鉀.鎂>

五

黑豆漿、水果

<醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>

番茄青菜蛋粥(素)

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A.B 群.C.E.D.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>

蔬菜蛋餅

<醣類.脂質.蛋白質.膳食纖維.(維生素 B 群.E.C.K).A.鉀.>

一

自製全穀饅頭、水果

<醣類.鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

鮮蔬鮭魚粥

<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀.(維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>

紅豆湯

<醣類(維生素 E,A,B1,B6).磷.鎂.碘>

二

全穀米漿、水果

<醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>

鮮蔬蛤蠣豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E).鉀.磷.鈉.碘.鎂.>

自製麵包

<醣類.蛋白質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>

三

南瓜豆漿、水果

<醣類.蛋白質.鉀.鎂..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

鮮蔬香菇雞湯粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,K).鉀.磷.鈉.碘.鎂.>

貢丸蔬菜麵線

<醣類.蛋白質.脂質.鉀.鎂.磷.維生素 B 群>

四

自製全穀饅頭、水果

<醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

鮮蔬蘿蔔豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.K)>

雞肉蔬菜粥

<醣類.蛋白質.脂質.鈉.維生素 B 群.A.C.硫.磷.鉀>

五

黑豆漿、水果

<醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>

鮮蔬紫菜蛋粥(素)

<醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.鉀.鈣.(維生素 A.B 群.C.K).碘.膳食纖維>

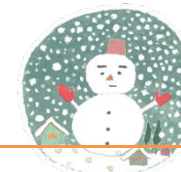
南瓜煎餅

<醣類.脂質.膳食纖維.(維生素 A.C.K..B 群).鉀.鎂>





托嬰中心 Baby-109 年 11、12 月菜單 第三、四週



星期

上午點心

午餐

下午點心

一

自製全穀饅頭、水果

<醣類.鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

玉米番茄豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘.>

綠豆湯

<醣類.鎂. (維生素 A.C.B 群.E).鉀.磷.鉀>

二

全穀米漿、水果

<醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>

鮮蔬豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E).鉀.磷.鈉.碘.鎂.>

自製麵包

<醣類.蛋白質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>

三

南瓜豆漿、水果

<醣類.蛋白質.鉀.鎂..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

紅蘿蔔洋蔥雞肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘.磷.>

全麥麵線

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A.C.B 群).鉀.鎂>

四

自製全穀饅頭、水果

<醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

金針冬瓜雞肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.碘.鎂.鉀. (維生素 A.B 群.C.K.E)>

蔬菜豬肉粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A.C.B 群).鉀.鎂>

五

黑豆漿、水果

<醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>

五色蔬菜蛋粥(素)

<醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.D.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>

玉米煎餅

<醣類.脂質.(維生素 A.C.K..B 群).鉀.鎂.膳食纖維>

一

自製全穀饅頭、水果

<醣類.鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

南瓜排骨鮮蔬粥

<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.磷.鈉.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K)>

紅豆湯圓

<醣類(維生素 E,A,B1,B6).磷.鎂.碘>

二

全穀米漿、水果

<醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>

鮮蔬排骨粥

<醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.D.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>

自製麵包

<醣類.蛋白質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>

三

南瓜豆漿、水果

<醣類.蛋白質.鉀.鎂..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

鮮蔬香菇雞湯粥

<醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,K).鉀.磷.鈉.碘.鎂.>

萵菜麵線

<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.磷.維生素 B 群.A.C.膳食纖維>

四

自製全穀饅頭、水果

<醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>

鮮蔬小魚粥

<醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>

芋頭瘦肉粥

<醣類.蛋白質.維生素 A.B 群.C.磷.鈉.鉀>

五

黑豆漿、水果

<醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>

海帶鮮蔬蛋粥(素)


<醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.磷.鈉.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K)>


洋蔥蛋餅

<醣類.脂質.(維生素 A.C.K..B 群).鉀.鎂.膳食纖維>

本園使用國產豬肉，豬肉供應廠商：究好豬

1. 本園秉持注重幼兒健康之原則，盡量採用無毒、有機之食材，烹調秉持低糖低油低鹽之原則。
2. 每日餐點均含有全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類。
3. 豆漿皆為自製香濃有機豆漿，豆腐為非基因改造之有機豆腐。
4. 每週五為蛋奶素食日。
5. 吐司、低糖蛋糕、麵包、饅頭皆為本園烘培所自製的無添加產品。
6. 配合時令季節及臨時偶發事件，餐點將視情況調整，不另行通知，敬請見諒！

 南瓜：南瓜果肉顏色飽和鮮豔，非常討喜，是餐桌上顯眼的食材。南瓜中富含的營養價值高，是許多健康蔬食者熱愛的瓜果。含有碳水化合物、蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、銅、維生素 A、E、C、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸、葉酸等營養，與芋頭、地瓜同都屬高纖澱粉食物。

 香蕉：含一種活性物質，可增強體力及促進白血球生長，促使癌細胞壞死；可增強免疫功能；含有β胡蘿蔔素及維他命 C,E，具抗氧化作用，可抑制癌細胞產生。含纖維素及果膠和果膠糖，可增強腸內有益細菌（乳酸菌）的活力，刺激腸蠕動，減少致癌物質的停留，降低直腸結腸癌的發生，成熟香蕉中含量尤多。

愛丁堡關心幼兒飲食健康

菜單編撰及營養分析：張若萍老師(中山醫學大學 營養系)



