愛丁堡國際蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡藝術蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡幼兒園 / 愛丁堡國際蒙特梭利幼兒園

113 年 3、4 月菜單 第一、二週(1-2 歲)大組

星期	上午點心	午餐	下午點心
一	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	蔬菜肉絲炒麵、時蔬青菜、蕃茄豆腐湯 <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	綠豆湯 <醣類.鎂. (維生素 A.C..B 群).鉀.磷.鉀>
二	全穀粉米漿、水果 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群 A.C.K>	蒸絞肉、時蔬青菜、冬瓜雞湯 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.硫.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>	自製麵包、菊花茶 <醣類.蛋白質.脂質..磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>
三	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	蔬菜咖哩雞肉、蘿蔔雞湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	豬肉蔬菜麵線 <醣類.蛋白質.脂質.維生素 B 群.A.C..E.硫.磷.鉀>
四	黑豆漿、水果 <醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	控肉、時蔬青菜、玉米濃湯 <醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E)鉀.磷.鈉.碘.鎂.>	滑蛋肉片蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈉.維生素 B 群.A.C.硫.磷.鉀>
五	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	胡蘿蔔蒸蛋、時蔬青菜、蔬菜蛋花湯(素) <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).銅.鈉>	香椿蛋餅 <醣類.脂質..(維生素 A.C.K..B 群)鉀.鎂.膳食纖維>
一	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	什錦蔬菜豬肉炒飯、時蔬青菜、貢丸湯 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>	紅豆湯 <醣類.鎂. (維生素 A.C..B 群).鉀.磷.鉀>
二	全穀粉米漿、水果 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群 A.C.K>	炒豬柳、時蔬青菜、山藥雞湯 <醣類.蛋白質.脂質.鉀.鐵.銅.鎂.鈣.(維生素 B 群.C.K.A).硫>	自製麵包、枸杞茶 <醣類.蛋白質.脂質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂. >
三	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	胡蘿蔔蒸肉、時蔬青菜、玉米海帶湯 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.鉀.鈣.鈷.鎂(維生素 A.B 群.C.K).碘>	香菇瘦肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈉.維生素 B 群.A.C.硫.磷.鉀>
四	黑豆漿、水果 <醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	三杯雞、時蔬青菜、木須肉絲湯 <醣類.蛋白質.脂質.鉀.鐵.氟.鎂.鈣.(維生素 B 群.C.K.A)>	什錦冬粉湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈉.維生素 B 群.A.C.硫.磷.鉀>
五	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	香煎豆腐、時蔬青菜、蕃茄蛋花湯 <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	小白菜蛋餅 <醣類.脂質..(維生素 A.C.K..B 群)鉀.鎂.膳食纖維>

愛丁堡國際蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡藝術蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡幼兒園 / 愛丁堡國際蒙特梭利幼兒園

113 年 3、4 月菜單 第三、四週(1-2 歲)大組

星期	上午點心	午餐	下午點心
一	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	炒冬粉、時蔬青菜、鮮菇雞湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.磷.鉀.鐵(維生素 A.B 群.C.K).碘.鎂.>	綠豆麥片粥 <醣類.蛋白質.維生素 B.鉀.磷.鉀.鈣>
二	全穀粉米漿、水果 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>	三杯雞、時蔬青菜、蘿蔔鮮肉湯 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.鉀.鈣..(維生素 A.B 群.C.K).碘>	自製麵包、紅棗茶 <醣類.蛋白質.脂質..磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂.>
三	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>	什錦咖哩飯、時蔬青菜、冬瓜薑絲雞湯 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.碘,鎂.鉀. (維生素 A.B 群.C.K)>	什錦湯麵 <醣類.蛋白質.鈣.磷.鐵.銅.鎂.脂質.鈣>
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>	海帶燒肉、時蔬青菜、大滷湯 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.碘,鎂.鉀. (維生素 A.B 群.C.K)>	山藥蛋茸粥 <醣類.蛋白質.維生素 A.B 群.C.磷.鈉.鉀>
五	黑芝麻粉豆漿、水果 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	香煎豆腐、時蔬青菜、蘿蔔紫菜湯(素) <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K.C).鎂.>	黑芝麻粉豆花 <醣類.脂質.鉀.(維生素 A,B 群,C).膳食纖維>
一	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	什錦豬肉炒飯、玉米濃湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.磷.鉀.(維生素 A.B 群.C.K).碘.鎂.>	地瓜 <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>	冬瓜燒雞、時蔬青菜、青菜蛋花湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	自製麵包、枸杞茶 <醣類.蛋白質.脂質.磷.維生素 B 群.E.鉀.鎂. >
三	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>	炒三絲、時蔬青菜、青木瓜湯 <醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E)鉀.磷.鈉.碘.鎂.>	什錦麵線 <醣類.蛋白質.鈣.磷.鐵.銅.鎂.脂質.鈣>
四	自製全穀粉饅頭、水果 <醣類..鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬雞柳、時蔬青菜、丸子湯 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	蔬菜瘦肉粥 <醣類.蛋白質.鈣.磷.鐵.銅.鎂.脂質.鈣>
五	豆漿、水果 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	滷豆干、時蔬青菜、杏鮑菇片青菜湯(素) <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	玉米芝麻粉蛋餅 <醣類.脂質..(維生素 A.C.K..B 群)鉀.鎂.膳食纖維.鈣>

愛丁堡國際蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡藝術蒙特梭利托嬰中心

113 年 3、4 月菜單 第一、二週(0-1 歲)小組

星期	上午點心	午餐	下午點心
一	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬鮮肉粥 <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
二	全穀粉米漿、水果泥 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群 A.C.K>	豬肉時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.硫.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
三	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	時蔬雞茸鮮菇粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
四	黑豆漿、水果泥 <醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	玉米時蔬瘦肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E)鉀.磷.鈉.碘.鎂.>	時蔬菜泥/時蔬菜豬肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
五	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	時蔬豆腐粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).銅.鈉>	時蔬菜泥/豆腐時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
一	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬肉絲粥 <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
二	全穀粉米漿、水果泥 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群 A.C.K>	豬肉時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.硫.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
三	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	鮮菇時蔬肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	時蔬菜泥/香菇瘦肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
四	黑豆漿、水果泥 <醣類..鉀.鎂.硫..鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬雞茸粥 <醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E)鉀.磷.鈉.碘.鎂.>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>
五	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	番茄豆腐粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).銅.鈉>	時蔬菜泥/豆腐時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉>

愛丁堡國際蒙特梭利托嬰中心 / 愛丁堡藝術蒙特梭利托嬰中心

113 年 3、4 月菜單 第三、四週(0-1 歲)小組

星期	上午點心	午餐	下午點心
一	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬豬肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.磷.鉀.鐵(維生素 A.B 群.C.K).碘.鎂.>	時蔬菜泥/小魚時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉.鈣>
二	全穀粉米漿、水果泥 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>	肉絲時蔬菇菇粥 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.鉀.鈣.鈷.(維生素 A.B 群.C.K).碘>	時蔬菜泥/小魚時蔬菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉.鈣>
三	黑豆漿、水果泥 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	時蔬雞肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.碘,鎂.鉀. (維生素 A.B 群.C.K)>	時蔬菜泥/小魚時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉.鈣>
四	自製全穀饅頭、水果泥 <醣類..鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	雞茸時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.磷.鐵.碘,鎂.鉀. (維生素 A.B 群.C.K)>	時蔬菜泥/小魚海帶時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>
五	黑芝麻粉豆漿、水果泥 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	蘿蔔豆腐粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K.C).鎂.>	時蔬菜泥/豆腐時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>
一	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類.鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬豬肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.磷.鉀.(維生素 A.B 群.C.K).碘.鎂.>	地瓜米糊/地瓜青江菜粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉.鈣>
二	全穀米漿、水果泥 <醣類.磷.鐵.鉀.鎂.維生素 B 群.A.C.K>	冬瓜雞茸香菇粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	冬瓜時蔬泥/小魚時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>
三	黑豆漿、水果泥 <醣類..蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	時蔬鮮肉粥 <醣類.蛋白質.脂質.鈣.鐵.鈉.鉀. (維生素 A.B 群.E.K).鎂.碘>	時蔬菜泥/小魚時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>
四	自製全穀粉饅頭、水果泥 <醣類..鉀.鎂.硫.鈣.維生素 A.C.B 群.E 膳食纖維>	時蔬雞茸粥 <醣類.蛋白質.脂質.(維生素 A,B 群,C,E)鉀.磷.鈉.碘.鎂.>	福山 A 菜泥/小魚時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>
五	豆漿、水果泥 <醣類.蛋白質.脂質.膳食纖維.鉀.維生素 A.B 群.C.K>	玉米豆腐粥 <醣類.蛋白質.脂質. (維生素 A.B 群.C.E.K).磷.鐵.鉀.碘.鎂>	時蔬菜泥/豆腐時蔬粥 <醣類.蛋白質.脂質.鐵.碘.鎂.鉀.(維生素 A.B 群.C.E.K).鈉鈣>

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. 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！

香椿：取自園內種植之香椿葉入菜。香椿含有豐富的維生素 C（僅次于辣椒），有助于增強機體免疫功能。

菊花：取自園內種植的萬壽菊。菊花含有豐富的 β-胡蘿蔔素，可供人體轉換為維生素 A。

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)

本園/中心使用

國産豬肉