

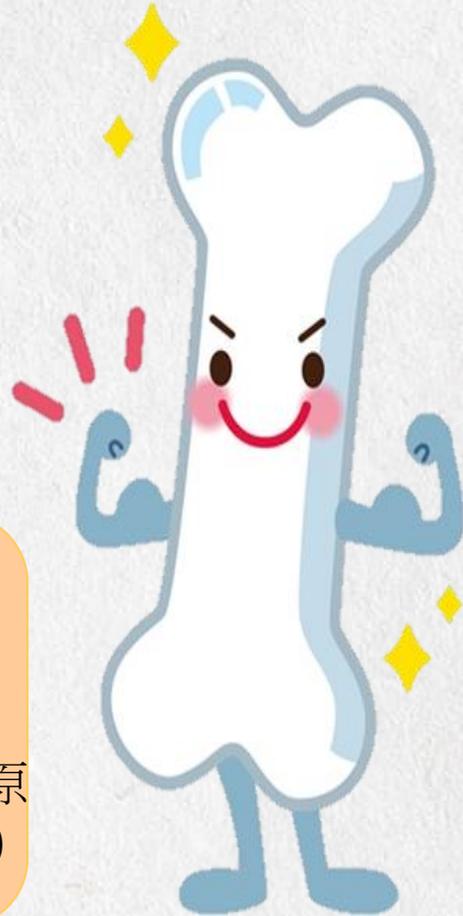


①

兒童生長發育非常重要的礦物質，且助於肌肉與心臟收縮以及神經的感應性等生理機能正常運作。

③

飲食中，牛奶為鈣質良好食物來源，建議每天都要喝2杯牛奶(240ml/杯)或其他乳製品 (ex：原味優酪乳、優格、乳酪)



②

孩童成長關鍵2時期：3-5歲為骨骼發育、儲存鈣質的重要階段、10-15歲為快速成長階段。

④

補鈣促發愈小秘訣：攝取其他高鈣食物、充足睡眠、戶外日曬與運動、避免高糖高鹽食品。

鈣質





2 月份餐點表



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
2/1	午餐 地瓜飯+絞肉玉米蛋+蝦皮高麗菜	白飯 / 地瓜 / 雞蛋 / 玉米 / 蝦皮 / 高麗菜 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 菜豆	◎	◎	◎		◎	
	香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎	◎		◎
	點心 柳丁	柳丁				◎		
	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
	豆漿	黃豆		◎			◎	
2/2	午餐 水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	田園蔬菜玉米濃湯	玉米粒 / 豬絞肉 / 馬鈴薯 / 雞蛋 / 牛奶 / 洋蔥 / 紅甜椒 / 蘑菇 / 綠白花椰菜 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 芋頭西米露	芋頭 / 西谷米	◎					



2 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
2/5	午餐	豬肉什錦炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾	◎	◎	◎	◎	
		番茄	番茄			◎		
	點心	玉米脆片	玉米 / 糖	◎				
		牛奶	牛奶				◎	
2/6	午餐	香菇肉絲榨菜湯麵	白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 洋蔥 / 香菇 / 大陸妹	◎	◎	◎		
		橘子	橘子			◎		
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
2/7	午餐	花生豆干滷肉飯+奶油白菜	白飯 / 花生 / 豆干 / 豬絞肉 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎
		白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉/雞蛋/牛奶/砂糖/奶油/泡打粉	◎	◎			◎
		養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎	



2 月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
2/15	午餐	鮪魚玉米燕麥粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 燕麥片	◎	◎	◎		◎
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		韓國柚子茶	柚子				◎	
2/16	午餐	醬燒姑姑雞肉燴飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 香菇 / 彩椒 / 洋蔥 / 美白菇 / 油菜	◎	◎	◎		
		蒜頭雞湯	雞肉 / 蒜頭 / 袖珍菇 / 枸杞 / 紅棗		◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	雞蛋麵線糊	麵線 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米	◎	◎			
2/17 春節 補班	午餐	海鮮牛奶鍋燒烏龍麵	烏龍麵 / 蝦仁 / 豬肉 / 魚丸 / 小卷 / 牛奶 / 番茄 / 木耳 / 甜豆 / 大白菜 / 海苔	◎	◎	◎		◎
		番茄	番茄				◎	
	點心	堅果燕麥牛奶	綜合堅果粉 / 燕麥片 / 牛奶	◎				◎ ◎



2月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
2/19	午餐	玉筍蝦仁五彩炒飯		◎	◎		◎	
		金針肉絲湯			◎		◎	
		芭樂				◎		
	點心	葡萄乾麵包	◎			◎		
	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
2/20	午餐	什錦肉絲炒麵	◎	◎	◎		◎	
		瓜仔雞湯		◎	◎			
		柳丁				◎		
點心	芝麻小米甜粥	◎				◎	◎	
2/21	午餐	香菇肉燥飯+尼龍白菜	◎	◎	◎		◎	
		丁香味噌豆腐湯		◎	◎		◎	
		番茄				◎		
點心	客家湯粄條	◎	◎	◎				
2/22	午餐	沙茶芥蘭豬肉燴飯	◎	◎	◎		◎	
		菱角栗子雞湯	◎	◎	◎			
		橘子				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
	牛蒡茶	◎						
2/23	午餐	當歸雞肉湯麵	◎	◎	◎	◎		
		香蕉				◎		
	點心	核桃八寶粥	◎			◎		◎



2月份餐點表

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
2/26	午餐	杏鮑菇肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 小松菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎	◎	
		點心	葡萄				◎	
			水煮玉米	◎				
			麥茶	◎				
2/27	午餐	麻油雞肉湯麵	麵 / 麻油 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 薑 / 高麗菜 / 玉米筍 / 木耳 / 豆皮 / 美白菇 / 珊瑚菇	◎	◎		◎	
		點心	柳丁				◎	
			冰糖蓮子銀耳露	◎		◎	◎	
2/29	午餐	菇菇瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 鹹蛋黃	◎	◎	◎		◎
		點心	黑芝麻饅頭	◎			◎	◎
			核桃杏仁糊	◎				◎

備註：1.本園使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！