





| 第一週 |   |  |   |   | 9/1 (四)   | 9/2 (五)   |
|-----|---|--|---|---|---|---|
| 早點  |  |  |   |   | 穀類脆片+鮮奶   | 麵線糊   |
| 午餐  |   |  |   |   | (小蔥仁飯)<br>銀芽雞柳<br>香根干片<br>季節時蔬<br>肉末時菜湯<br>四季水果                                     | (營養糙米飯)<br>洋蔥燉肉片<br>毛豆玉米<br>季節時蔬<br>金針排骨湯<br>四季水果 |
| 午點  |   |  |   |   | 養生山藥湯   | 仙草蜜   |
| 第二週 | 9/5 (一)   | 9/6 (二)  | 9/7 (三)   | 9/8 (四)   | 9/9 (五)   |   |
| 早點  | 蕃茄雞蛋麵   | 豬肉餡餅+豆漿  | 雞絲麵   | 小米肉粥  |  |   |
| 午餐  | (營養糙米飯)<br>蠔油雞丁<br>三色絲炒蛋<br>季節時蔬<br>開陽絲瓜湯<br>四季水果                                 | 咖哩洋芋豬肉飯<br>季節時蔬<br>青菜嫩腐湯<br>四季水果                   | ★(紅藜飯)<br>煎雞蛋豆腐<br>紅燒養生菇<br>季節時蔬<br>芹香腐皮湯<br>四季水果 | 吻仔魚炒飯<br>季節時蔬<br>冬菜肉絲湯<br>四季水果                    |   |   |
| 午點  | 黑糖饅頭+鮮奶   | 地瓜甜湯   | 生日蛋糕+明目飲  | 銀絲捲+鮮奶  |   |   |
| 第三週 | 9/12 (一)  | 9/13 (二)   | 9/14 (三)  | 9/15 (四)  | 9/16 (五)  |   |
| 早點  | 薑絲米血肉片湯   | 什錦雜糧粥  | 珍珠丸子+決明子飲   | 肉燥麵疙瘩   | 蔥酥蘿蔔糕湯  |   |
| 午餐  | (健康小米飯)<br>茄汁鯖魚豆腐燒<br>秋葵炒蛋<br>季節時蔬<br>蘿蔔大骨湯<br>四季水果                               | 泰式打拋豬拌麵<br>季節時蔬<br>青木瓜雞骨湯<br>四季水果                  | ★(燕麥飯)<br>紅燒麵腸<br>玉米鮮菇<br>季節時蔬<br>翠綠蛋花湯<br>四季水果   | (養生紫米飯)<br>芝麻照燒雞<br>蝦皮蒸蛋<br>季節時蔬<br>三絲湯<br>四季水果   | (營養糙米飯)<br>粉蒸肉片<br>毛豆干丁<br>季節時蔬<br>黃芽排骨湯<br>四季水果                                    |   |
| 午點  | 紅豆包+鮮奶  | 椰香西米露  | 全麥吐司+豆漿   | 米香+鮮奶   | 鳳梨愛玉  |   |
| 第四週 | 9/19 (一)  | 9/20 (二)   | 9/21 (三)  | 9/22 (四)  | 9/23 (五)  |   |
| 早點  | 麵糰條   | 鮮肉包+大麥飲  | 麵包+鮮奶   | 南瓜濃湯  | 滑蛋肉茸粥   |   |
| 午餐  | (紅藜飯)<br>蔥香肉丸子<br>開陽竹筍<br>季節時蔬<br>柴魚蛋花湯<br>四季水果                                   | (香Q白米飯)<br>瓜仔雞<br>西芹炒花枝羹<br>季節時蔬<br>佛手瓜大骨湯<br>四季水果 | ★香椿玉米炒飯<br>金菇滷干片<br>清香冬瓜湯<br>四季水果                 | (高纖麥片飯)<br>黃豆焗肉<br>碧絲炒蛋<br>季節時蔬<br>黃金蜆湯<br>四季水果   | (營養糙米飯)<br>香炒吻仔魚<br>紹子豆腐<br>季節時蔬<br>大瓜雞骨湯<br>四季水果                                   |   |
| 午點  | 水煎包+鮮奶  | 小蔥仁花生湯   | 魚片糙米粥   | 鮮奶饅頭+豆漿   | 仙草蜜   |   |
| 第五週 | 9/26 (一)  | 9/27 (二)   | 9/28 (三)  | 9/29 (四)  | 9/30 (五)  |   |
| 早點  | 鮮肉細粉湯   | 餛飩湯  | 銀絲捲+黑芝麻豆漿   | 筍香鹹粥  | 肉燥湯板條   |   |
| 午餐  | ★(燕麥飯)<br>蔥燒油腐<br>枸杞絲瓜燴蛋<br>季節時蔬<br>菇菇洋蔥湯<br>四季水果                                 | (養生紫米飯)<br>醬味蒸肉<br>蒲瓜什燴<br>季節時蔬<br>海芽大骨湯<br>四季水果   | 香香米粉芋<br>香滷甜條<br>季節時蔬<br>四季水果                     | (營養糙米飯)<br>香煎魚片<br>肉絲白菜滷<br>季節時蔬<br>金針雞骨湯<br>四季水果 | (香Q白米飯)<br>義式香料蒸雞<br>合菜蛋絲<br>季節時蔬<br>玉米穗排骨湯<br>四季水果                                 |   |
| 午點  | 紅豆湯   | 精緻吐司+鮮奶  | 松子香鬆小飯丸   | Q嫩豆花  | 清蛋糕+鮮奶  |   |

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



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉



# ♥ EYE眼「吃」起來!



30



用眼30分

10



閉眼休息10分

3



少用3C產品

2



每天戶外運動2小時

1



每年至少1次  
視力檢查

## 彩虹飲食很簡單

### DHA

維持視網膜的結構  
改善視膜品質以舒緩乾眼



鮭魚



虱目魚



鱒魚



秋刀魚



藻類

### 葉黃素

葉黃素+玉米黃素  
黃斑部重要成份  
可幫助眼睛阻隔藍光傷害



南瓜



A菜



蛋黃



玉米



花椰菜



菠菜

### 維生素C

可抗氧化  
維護視網膜健康  
保持視覺敏銳



芭樂



檸檬



奇異果



木瓜



柳丁



### 花青素

強大的抗氧化力  
可保護水晶體與視網膜  
促進眼部血液循環  
提高視覺的敏銳度



葡萄



茄子



紫心地瓜



藍莓



紫米



火龍果(紅肉)



臺中市政府教育局

廣告