



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	2/24~2/28	早點		吻魚鮮肉小米粥	養生山藥雞湯	蔥酥貢丸米粉湯	228紀念日 
		午餐		(營養糙米飯) 青蒜燒鴨 絞肉滷麵輪 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 茄汁魚片 什錦燴肉羹 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 沙茶肉絲 蝦皮蒸蛋 季節時蔬 菜心大骨湯 四季水果	
		午點		QQ燒仙草	麵包+鮮奶	銀絲捲+鮮奶	

◎認識全穀雜糧類



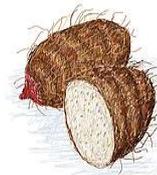
★全穀雜糧吃飽飽，讀書運動精神好★

全穀雜糧類是我們主要的熱量來源，可以讓我們有飽足感！
那全穀雜糧類的食物有哪些呢？

穀類：
糙米、小米、薏仁、小麥...等



根莖類：
芋頭、南瓜、山藥、...等



乾豆類：
紅豆、綠豆、皇帝豆、蓮子...等



★小朋友~另外白米飯被脫去了營養的外殼，是屬於精製過的全穀雜糧類，所以我們會添加其他的全穀雜糧類，讓營養能更加分

★考考你

Q：平常我們中午有吃到哪些全穀雜糧類呢？：

A：營養糙米飯、健康小米飯、養生紫米飯、金黃地瓜飯……等