



112年2月餐點表



陳欣誼 營養師 設計



Nutrition

Nature



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
1/30(一)	午餐	蔥爆肉絲飯套餐	藜麥飯 / 豬肉絲 / 毛豆 / 玉米 / 蝦仁 / 青蔥 / 白飯 / 洋蔥	*	*	*		
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	牛角麵包	麵粉/芝麻	*				*
		牛奶	牛奶					*
1/31(二)	午餐	百菇麻油燉肉麵	麵條 / 豬肉 / 香菇 / 木耳 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆牛奶薏仁湯	紅豆 / 薏仁 / 牛奶	*			*	
2/1(三)	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 豬肉末 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 黑芝麻	*	*	*		*
		鮮菇枸杞雞湯	香菇 / 金針菇 / 枸杞 / 雞肉	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	地瓜小米甜粥	地瓜 / 小米	*				
2/2(四)	午餐	甜椒雞柳燴飯	白米 / 甜椒 / 洋蔥 / 鮮蔬 / 雞肉 / 木耳 / 白精靈菇 / 黑珍珠菇	*	*	*		
		味噌海帶豆腐湯	海帶 / 板豆腐 / 蛋 / 味噌		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆饅頭 養生茶	麵粉 / 紅豆 紅棗 / 枸杞 / 黃耆	*				
2/3(五)	午餐	什錦台式肉羹麵	麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 牛奶	*			*	
2/4(六)	午餐	醬燒雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 黑芝麻	*	*	*	*	
		扁魚白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	青菜貢丸湯	青菜 / 貢丸 / 芹菜		*	*		



Nutrition

Nature



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
2/6(一)	午餐	蔥爆蝦仁堅果肉絲炒飯	白米 / 蝦仁 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 高麗菜 / 小黃瓜 / 腰果	*	*	*		
		香菇芥菜雞湯	香菇 / 芥菜 / 雞肉		*	*		
	點心	水果	當季水果			*		
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆	*				
		牛奶	牛奶					*
2/7(二)	午餐	客家炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜	*	*	*		
		冬瓜蝦米丸子湯	冬瓜 / 蝦米 / 魚丸		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	吐司	麵粉	*				
		馬鈴薯玉米濃湯	馬鈴薯 / 玉米 / 牛奶 / 洋蔥 / 蘑菇	*		*		*
2/8(三)	午餐	田園蔬燒雞肉飯套餐	馬鈴薯 / 雞肉 / 洋蔥 / 西芹 / 有機蔬菜 / 黑芝麻 / 紅蘿蔔	*	*	*	*	
		金針肉絲湯	金針 / 豬肉絲		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	綠豆沙牛奶	綠豆 / 牛奶	*			*	
2/9(四)	午餐	鮮菇蔬菜肉絲粥	洋蔥 / 蔬菜 / 豬肉絲 / 菇類 / 芹花 / 蔥 / 白米 / 玉米 / 紅蘿蔔	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	五穀饅頭	五穀 / 麵粉	*				
		韓國柚子茶	柚子				*	
2/10(五)	午餐	腰果什錦炒麵	麵條 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 木耳 / 豆芽菜 / 豆干絲 / 腰果 / 豆苗	*	*	*		*
		芹香魚丸湯	芹菜 / 魚丸		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		*			





Nutrition

Nature



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
2/13(一)	午餐	台式鮮菇炒飯	白飯 / 鴻喜菇 / 彩椒 / 玉米 / 雞蛋 / 青豆 / 蔥 / 洋蔥 / 豬肉絲	*	*	*		
		五行蔬菜湯	高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 金針菇 / 牛蒡			*		
	點心	水果	當季水果				*	
		羅宋麵包	麵粉 / 奶油	*				*
2/14(二)	午餐	牛奶	牛奶				*	
		什錦鍋燒意麵	意麵 / 黑輪 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁	*	*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		奶油/紅豆車輪餅	麵粉 / 奶油 / 紅豆	*				*
2/15(三)	午餐	麥茶	大麥	*				
		番茄蛋豆腐套餐	白飯 / 番茄 / 雞蛋 / 豆腐 / 有機時蔬 / 黑芝麻	*	*	*		*
	點心	瓜仔香菇雞肉湯	脆瓜 / 香菇 / 雞肉		*	*		
		水果	當季水果				*	
2/16(四)	午餐	小米桂圓紅棗銀耳湯	桂圓 / 紅棗 / 銀耳 / 小米	*			*	
		南瓜海鮮燉飯	白飯 / 洋蔥 / 南瓜 / 馬鈴薯 / 蝦仁 / 花枝 / 彩椒 / 花椰菜 / 腰果	*	*	*		*
	點心	大根黑輪湯	白蘿蔔 / 黑輪		*	*		
		水果	當季水果				*	
2/17(五)	午餐	芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻	*			*	*
		冬瓜茶	冬瓜茶			*		
	點心	咖哩梅花豚肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻	*	*	*		*
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋		*	*		
2/18(六)	午餐	水果	當季水果				*	
		蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋	*	*	*		
	點心	台式肉燥炸醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 豆乾丁 / 白芝麻	*	*	*		*
		榨菜肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲		*	*		
2/18(六)	點心	水果	當季水果				*	
		綠豆西米露	綠豆 / 西米露	*				



Nutrition

Nature



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
2/20(一)	午餐	芥藍豬柳炒飯	白飯 / 芥藍菜 / 豬柳 / 洋蔥 / 雞蛋	*	*	*		
		酸菜豬血湯	酸菜 / 豬血		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		起司麵包	麵粉 / 起司	*				*
2/21(二)	午餐	牛奶	牛奶				*	
		日式炒烏龍	烏龍麵 / 豬肉絲 / 香菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 木耳	*	*	*		
	點心	豆腐海帶味噌湯	豆腐 / 海帶 / 蛋 / 蔥 / 味噌		*	*		*
		水果	當季水果				*	
2/22(三)	午餐	蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	*	*	*		
		客家梅干控肉套餐	白飯 / 梅干菜 / 五花肉 / 青菜 / 紅蘿蔔	*	*	*		
	點心	洋蔥菇菇蔬菜湯	洋蔥 / 蔬菜 / 金針菇 / 香菇 / 秀珍菇 / 豬肉絲		*	*		
		水果	當季水果				*	
2/23(四)	午餐	包蛋旗魚黑輪	旗魚黑輪 / 雞蛋		*			
		蒜酥鮮魚肉絲粥	洋蔥 / 蔬菜 / 鯛魚 / 魚肉 / 蔥 / 蒜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 豬肉絲	*	*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄	*			*	
2/24(五)	午餐	杏仁茶	杏仁				*	*
		糖醋雞丁燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒	*	*	*		
	點心	蔬菜玉米蛋花湯	蔬菜 / 玉米 / 雞蛋	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	奶香仙草凍	仙草 / 牛奶					*	

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！

