



★ 營養師小提醒：

國民飲食指南六大類食物包括

- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 蔬菜類
- 水果類
- 乳品類
- 油脂與堅果種子類

每類食物提供不同營養素，搭配攝取才能營養均衡。

- 提醒爸爸媽媽在家準備幼兒的餐點，可以運用多元的食材，達到營養均衡的效果喔！





112年3月餐點表



陳欣誼 營養師 設計



臺南市私立上華幼兒園



| 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 |
|--------|------|----------|--|-----------|-----|-----|------------------|---------------|
| 3/1(三) | 午餐 | 馬鈴薯燉肉飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 有機時蔬 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 | * | * | * | | * |
| | | 海帶味噌豆腐湯 | 海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾 | | * | * | * | |
| | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 蔬菜蛋花麵線湯 | 雞蛋 / 麵線 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇 | * | * | * | | |
| 3/2(四) | 午餐 | 香菇赤肉羹飯 | 白飯 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 | * | * | * | * | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 花饅頭 | 麵粉 / 糖 / 酵母 | * | | | | |
| | | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜磚 / 山粉圓 | | | * | | * |
| 3/3(五) | 午餐 | 奶油白醬義大利麵 | 義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇 | * | * | * | * | |
| | | 洋蔥牛蒡雞湯 | 洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜 | | * | * | | |
| | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 紅豆紫米蓮子粥 | 紫米 / 蓮子 / 紅豆 | * | | | | * |





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 |
|---------|------|-----------|--|-------|-----|-----|----------|-------|
| 3/6(一) | 午餐 | 脆瓜番茄肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片 | * | * | * | * | * |
| | | 蘿蔔菇菇雞湯 | 白精靈菇 / 白蘿蔔 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 秀珍菇 / 昆布 | | * | * | * | |
| | 點心 | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | | 葡萄乾麵包 | 麵粉 / 葡萄乾 / 糖 / 酵母 | * | | | * | |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | * | |
| 3/7(二) | 午餐 | 榨菜肉絲蔬菜麵 | 白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 小白菜 / 洋蔥 | * | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 蔬菜餛飩湯 | 餛飩 / 芹菜 / 冬菜 / 尼龍白菜 / 雞蛋 | * | * | * | | |
| 3/8(三) | 午餐 | 瓜子肉燥飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 冬瓜 / 豆干丁 | * | * | * | * | * |
| | | 大瓜魚丸湯 | 大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜 | | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 手工蔬菜丸子 | 蔬菜 / 紅蘿蔔 / 芋頭 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉 | * | * | * | | |
| | | 麥茶 | 小麥 | * | | | | |
| 3/9(四) | 午餐 | 豬肝菠菜粥 | 白飯 / 菠菜 / 豬肝 / 芹花 / 蔥 / 豬絞肉 / 白精靈菇 / 秀珍菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 | * | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 銀絲卷 | 麵粉 / 酵母 / 糖 | * | | | | |
| | | 紅棗藕粉羹 | 蓮藕粉 / 紅棗丁 / 冰糖 | | | | * | |
| 3/10(五) | 午餐 | 水餃 | 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 水餃皮 / 紅蘿蔔 | * | * | * | | |
| | | 玉米濃湯 | 玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 | | * | * | * | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 雙色蘿蔔黑輪湯 | 黑輪 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 芹菜 / 米血 / 貢丸 | * | * | * | | |

| 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 |
|---------|------|----------|---|-------|-----|-----|----------|-------|
| 3/13(一) | 午餐 | 彩椒肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 彩椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 腰果 | * | * | * | | * |
| | | 菇菇紫菜蛋花湯 | 紫菜 / 雞蛋 / 金針菇 / 白精靈菇 / 昆布 / 豬絞肉 | | * | * | | * |
| | 點心 | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | | 芋頭麵包 | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖 | * | | * | | |
| 3/14(二) | 午餐 | 日式豚骨味噌拉麵 | 拉麵 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 | * | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 葡萄乾小米粥 | 葡萄乾 / 小米 | * | | * | | |
| 3/15(三) | 午餐 | 照燒筍尖雞丁套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 筍子 / 雞肉丁 / 有機時蔬 / 木耳 / 香菇 | * | * | * | | * |
| | | 番茄白菜豆皮湯 | 大番茄 / 秀珍菇 / 昆布 / 大白菜 / 豆皮 | | * | * | | |
| | 點心 | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| 3/16(四) | 午餐 | 什錦南瓜蔬菜湯麵 | 白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸 | * | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 養生饅頭 | 麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖 | * | | | | |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | | * |
| 3/17(五) | 午餐 | 藜麥雞肉蔬菜燴飯 | 白飯 / 雞肉丁 / 彩椒 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 筍絲 / 高麗菜 / 藜麥 / 雞蛋 | * | * | * | | |
| | | 金針肉絲湯 | 金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 | | * | * | | |
| | 點心 | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | | 地瓜薏仁牛奶 | 地瓜丁 / 薏仁 / 奶粉 / 砂糖 | * | | | | * |





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 |
|---------|------|------------|---|-------|-----|-----|----------|-------|
| 3/20(一) | 午餐 | 櫻花蝦日式炒飯 | 白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥 | * | * | * | * | |
| | | 南瓜洋蔥肉片湯 | 南瓜 / 洋蔥 / 豬肉片 / 金針菇 / 牛奶 | | * | * | * | |
| | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 堅果麵包 | 麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖 | * | | | | * |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | * | |
| 3/21(二) | 午餐 | 陽春肉燥豆菜麵 | 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 陽春麵條 / 高麗菜 / 豆干 | * | * | * | * | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 水煮蛋 | 雞蛋 | | * | | | |
| | | 黑糖山粉圓 | 黑糖 / 山粉圓 | | | | | * |
| 3/22(三) | 午餐 | 花生麵筋肉燥飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 花生 / 麵筋 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 香菇 | * | * | * | * | * |
| | | 翡翠豆腐海鮮羹 | 豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 | | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 桂圓紅棗銀耳露 | 桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖 | | | * | * | |
| 3/23(四) | 午餐 | 蝦米絲瓜豬肉粥 | 蝦米 / 絲瓜 / 豬絞肉 / 白粥 / 毛豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 高麗菜 / 舞菇 | * | * | * | * | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 黑糖爆漿饅頭 | 麵粉 / 黑糖 / 酵母 | * | | | | |
| | | 杏仁茶 | 杏仁 | | | | | * |
| 3/24(五) | 午餐 | 台式花枝炒意麵 | 意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 香菇 / 雞蛋 / 蝦仁 | * | * | * | | |
| | | 什錦蔬菜湯 | 大白菜 / 珊瑚菇 / 芹菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 豬絞肉 | | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 椰香芝麻糊西米露 | 椰漿 / 黑芝麻 / 西米露 / 米仔麩 / 糖 | * | | | * | * |
| 3/25(六) | 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 | | * | * | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | |
| | 點心 | 牛角麵包 | 麵粉 / 芝麻 | * | | | | * |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | * | * |

| 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 |
|---------|------|----------|---|-------|-------|-----|-----|----------|-------|
| 3/27(一) | 午餐 | 鮪魚蔬菜蛋炒飯 | 白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 腰果 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 | * | * | * | | | |
| | | 大頭菜貢丸湯 | 大頭菜 / 貢丸 / 香菜 | | * | * | | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 菠蘿麵包 | 麵粉 / 酵母 / 糖 | * | | | | | |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | | * | |
| 3/28(二) | 午餐 | 當歸藥膳麵線 | 白麵線 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 | * | * | * | | | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 奶酥吐司 | 吐司 / 奶酥醬 | | * | | | * | |
| | | 冬瓜愛玉 | 冬瓜 / 愛玉 | | | * | | | |
| 3/29(三) | 午餐 | 肉醬燒豆腐套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豆腐 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 蔥 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 豌豆莢 | * | * | * | | * | * |
| | | 枸杞香菇雞湯 | 枸杞 / 香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 | | * | * | | | * |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 麥片牛奶 | 麥片 / 牛奶 | * | | | | * | |
| 3/30(四) | 午餐 | 什錦蝦仁炒冬粉 | 冬粉 / 蝦仁 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 香菇 | * | * | * | | | |
| | | 四神湯 | 薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實 | * | * | | | | * |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 芝麻饅頭 | 麵粉 / 白芝麻 / 酵母 / 糖 | * | | | | | * |
| | | 牛蒡茶 | 牛蒡 | | | | | | |
| 3/31(五) | 午餐 | 奶醬南瓜雞丁燉飯 | 白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 香菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 黑胡椒 | * | * | * | | * | * |
| | | 玉米海帶蛋花湯 | 玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾 | | * | * | | * | |
| | | 水果 | 當季水果 | | | | * | | |
| | 點心 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 / 薏仁 / 糖 | * | * | | | | * |



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！