

★ 營養師小提醒：



幼兒一日的豆魚蛋肉類為2-4份

建議並提倡以植物性蛋白質為首選

例如：黃豆、豆腐及其製品並占蛋白質大部分攝取來源

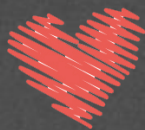
避免攝取過多紅肉來達到節能減碳、延緩全球暖化

達到地球永續發展





112年4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
4/6(四)	午餐	叻仔魚玉米蔬菜粥	白飯 / 叻仔魚 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜	*	*	*	*	
		水果	當季水果			*		
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋頭 / 糖 / 酵母	*				
		黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉					*
4/7(五)	午餐	雞肉黃金咖哩飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 四季豆	*	*	*		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 香菇	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	南瓜堅果鮮奶濃湯	南瓜 / 牛奶 / 堅果 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 洋蔥	*		*	*	*

備註：1. 本園使用台灣豬肉、新鮮時蔬、低油、低鹽、低糖、不含咖啡因食材。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



FRESH INGREDIENTS





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
4/10(一)	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果	*	*	*	*	
		什錦蔬菜湯	大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇			*		
		水果	當季水果				*	
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	*			*	
牛奶		牛奶					*	
4/11(二)	午餐	芝麻日式涼麵	黃麵條 / 芝麻 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 麻醬 / 豆包絲	*	*	*	*	*
		味噌豆腐蛋花湯	味噌 / 豆腐 / 雞蛋 / 青蔥		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	仙草奶凍	仙草 / 牛奶				*	
4/12(三)	午餐	蘿蔔香菇滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		金針蔬菜肉絲湯	金針花 / 高麗菜 / 豬肉絲 / 洋蔥		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	蔬菜滑蛋雞絲麵	雞絲麵 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋	*	*	*		
4/13(四)	午餐	芥藍洋蔥豬肉燴飯	白飯 / 芥藍菜 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	*				
		養生元氣茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆	*			*	
4/14(五)	午餐	洋蔥炒肉絲堡	漢堡 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 杏仁片	*	*	*	*	*
		馬鈴薯蕃茄羅宋湯	馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 黑胡椒 / 西芹	*		*		
		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		*	*		

備註：1. 本園使用台灣豬肉、新鮮時蔬、低油、低鹽、低糖、不含咖啡因食材。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！





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
4/17(一)	午餐	堅果玉筍肉絲炒飯	白飯 / 玉米筍 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 豌豆 豆莢 / 腰果 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎
		養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	克林姆麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 奶油	◎				◎
		牛奶	牛奶					◎
4/18(二)	午餐	什錦鍋燒意麵	意麵 / 黑輪 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐	◎	◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
4/19(三)	午餐	照燒豬肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 彩椒 / 有機時蔬	◎	◎	◎		◎
		冬瓜蝦米丸子湯	冬瓜 / 蝦米 / 貢丸		◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	冬瓜檸檬愛玉	冬瓜磚 / 檸檬 / 愛玉			◎	◎	◎
4/20(四)	午餐	枸杞養生雞肉粥	白飯 / 枸杞 / 美白菇 / 秀珍菇 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞肉	◎	◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	蔥花捲	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 蔥	◎		◎		
		韓國柚子茶	柚子				◎	
4/21(五)	午餐	客家粿條湯	粿仔條 / 豬肉片 / 豆芽菜 / 木耳 / 香菇 / 韭菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		

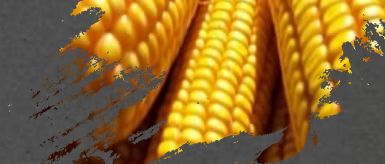


Nutrition

Nature



備註：1. 本園使用台灣豬肉、新鮮時蔬、低油、低鹽、低糖、不含咖啡因食材。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



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
4/24(一)	午餐	茄汁肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆	*	*	*	*	
		菇菇白菜豆皮湯	秀珍菇 / 昆布 / 大白菜 / 豆皮		*	*		
	水果	當季水果				*		
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	*				*
杏仁牛奶		杏仁粉 / 牛奶					*	
4/25(二)	午餐	炸醬乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥 / 花生	*	*	*		*
		瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 美白菇		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	芋頭西米露	芋頭 / 西谷米	*				
4/26(三)	午餐	麻婆豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		番茄蔬菜蛋花湯	番茄 / 大白菜 / 雞蛋		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆薏仁湯	紅豆 / 薏仁 / 糖	*				
4/27(四)	午餐	百菇雞肉蔬菜拌飯	白飯 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 舞菇 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 西洋芹	*	*	*		
		水果	當季水果	*			*	
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	*				
		蜂蜜檸檬山粉圓	蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓	*			*	*
4/28(五)	午餐	古早味肉羹麵	黃麵條 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 金針菇 / 大白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 肉羹 / 豆干絲	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚黑輪 / 雞蛋		*			

備註：1. 本園使用台灣豬肉、新鮮時蔬、低油、低鹽、低糖、不含咖啡因食材。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！

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！