

★ 營養師溫馨小提醒：



建議幼兒每日攝取蔬菜類2-3份

評估份量簡約方法：煮熟的蔬菜1份約飯碗0.5碗量

各種深色蔬菜較淺色蔬菜更具豐富的營養素

建議可先讓幼兒攝取深色蔬菜為佳

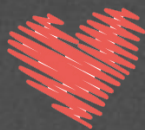


玉米、芋頭、南瓜、菱角、山藥、馬鈴薯等食材並不是蔬菜類喔！





112年5月餐點表



陳欣誼 營養師 設計



臺南市私立上華幼兒園

scrumptious

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
5/2(二)	午餐	海鮮什錦炒粿條	粿條 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉	*	*	*		
		玉米蛋花湯	雞蛋 / 玉米	*	*			
		水果	當季水果				*	
	點心	草莓吐司	吐司 / 草莓果醬	*			*	
		胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					*
5/3(三)	午餐	台式油豆腐肉燥飯 有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		冬瓜肉絲湯	冬瓜 / 豬肉絲		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	蘿蔔青菜米血貢丸湯	白蘿蔔 / 高麗菜 / 貢丸 / 米血	*	*	*		
5/4(四)	午餐	芋頭香菇瘦肉粥	白飯 / 芋頭 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇 / 蝦米	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	芝麻饅頭	麵粉 / 芝麻 / 糖 / 酵母	*				*
		冬瓜檸檬	冬瓜磚 / 檸檬				*	
5/5(五)	午餐	水餃	水餃皮 / 豬肉 / 高麗菜	*	*	*	*	
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	雞蛋糕	雞蛋 / 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！



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
5/8(一)	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		菇菇番茄豆腐湯	大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆腐		◎	◎	◎	
	水果	當季水果				◎		
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎				◎
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	
5/9(二)	午餐	什錦蔬菜肉燥湯麵	白麵條 / 肉燥 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干絲 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	綠豆薏仁奶	綠豆 / 薏仁 / 牛奶	◎			◎	
5/10(三)	午餐	筍干控肉飯	黑芝麻 / 白飯 / 豬五花肉 / 筍乾 / 有機時蔬	◎	◎	◎	◎	◎
		有機時蔬套餐						
		百菇蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔			◎		
	水果	當季水果				◎		
	點心	花生米漿西米露	花生 / 在來米 / 西谷米 / 米仔麩	◎				◎
5/11(四)	午餐	當歸豬肉麵線	紅麵線 / 豬肉片 / 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	地瓜饅頭	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
麥茶		小麥	◎					
5/12(五)	午餐	咖哩雞丁藜麥飯	白飯 / 藜麥 / 咖哩 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜 / 彩椒	◎	◎	◎		
		枸杞山藥香菇湯	枸杞 / 山藥 / 香菇	◎		◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	蔬菜滑蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥	◎	◎	◎		

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！



Nutrition

Nature





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
5/15(一)	午餐	古早味鹹豬肉蛋炒飯	白飯 / 鹹豬肉 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 甜豆 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		香菇芥菜雞湯	香菇 / 芥菜 / 雞肉		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	起司麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 起司	◎				◎
		牛奶	牛奶					◎
5/16(二)	午餐	蕃茄肉醬義大利麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米 / 洋菇 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		南瓜馬鈴薯濃湯	南瓜 / 洋蔥 / 牛奶 / 馬鈴薯 / 西芹	◎		◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	紅豆紫米芝麻粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
	5/17(三)	午餐	醬燒鮑菇雞丁	黑芝麻 / 白飯 / 鮑魚菇 / 洋蔥 / 雞肉丁 / 彩椒 / 有機時蔬	◎	◎	◎	
有機時蔬套餐								
蕃茄白菜豆皮湯			大番茄 / 秀珍菇 / 昆布 / 大白菜 / 豆皮		◎	◎		
水果		當季水果				◎		
點心		蘿蔔糕湯	蘿蔔糕			◎		
5/18(四)	午餐	清粥+玉米絞肉	白粥 / 玉米 / 豬絞肉 / 洋蔥 / 豆乾丁 / 毛豆	◎	◎	◎		◎
		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 / 雞蛋		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	花捲	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
		韓國柚子茶	柚子				◎	
5/19(五)	午餐	台式炒米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	◎	◎	◎		◎
		金菇滑蛋蔬菜湯	金針菇 / 雞蛋 / 大白菜 / 洋蔥		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳				◎	◎

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！





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
5/22(一)	午餐	蔥燒蝦仁蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		金針肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 鴻喜菇		◎	◎		
	點心	水果	當季水果				◎	
		羅宋麵包	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎				◎
	牛奶	牛奶					◎	
5/23(二)	午餐	牛奶雞肉鮮菇拉麵	拉麵條 / 雞肉 / 香菇 / 秀珍菇 / 美白菇 / 小白菜 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 木耳 / 牛奶 / 凍豆腐	◎	◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	仙草蜜	仙草凍 / 蜂蜜				◎	
5/24(三)	午餐	肉燥燒豆腐飯 有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 有機時蔬	◎	◎	◎		◎
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉					◎
5/25(四)	午餐	起司蕃茄蛋燴飯 奶油鐵板豆芽	白飯 / 蕃茄 / 蕃茄糊 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 奶油 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 起司粉	◎	◎	◎		◎
		大瓜貢丸湯	大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
養生茶		紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
5/26(五)	午餐	麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 麻醬	◎	◎	◎		◎
		榨菜肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎	◎		◎	

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！





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
5/29(一)	午餐	香椿五彩炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		薑絲菇菇魚片湯	薑絲 / 金針菇 / 秀珍菇 / 魚肉片		◎	◎		
	水果	當季水果				◎		
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎	◎			
		牛奶	牛奶					◎
5/30(二)	午餐	日式味噌烏龍湯麵	烏龍麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	檸檬奇亞籽愛玉	檸檬 / 奇亞籽 / 愛玉				◎	◎
5/31(三)	午餐	蘿蔔車輪控肉飯+有機時蔬套餐	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 有機時蔬 / 海帶	◎	◎	◎	◎	
		香菇豆腐雞湯	香菇 / 豆腐 / 雞肉 / 枸杞		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	芝麻小米甜粥	芝麻 / 小米	◎			◎	◎

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！

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！