



★ 營養師溫馨小提醒：

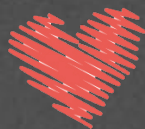
端午佳節必吃的鹹肉粽熱量大約300-600卡左右，建議把握4大原則安心吃不發胖：

1. 肉粽取代正餐主食攝取，1天2顆為限
2. 用餐時搭配1.5碗蔬菜，幫助腸胃蠕動；餐後可攝取鳳梨、木瓜等水果幫助消化緩解脹氣
3. 避免再沾醬
4. 餐後建議散步30分鐘以上或安排運動增加熱量消耗。





112年6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
6/1(四)	午餐	皮蛋廣東粥	白飯 / 皮蛋 / 豬肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 毛豆仁 / 雞蛋 / 芹菜 / 玉米	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	*				
		牛蒡茶	牛蒡			*		
6/2(五)	午餐	麥香雞堡	漢堡 / 雞肉 / 蕃茄 / 番茄醬	*	*	*		
		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	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	*	*	*		

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
6/5(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 / 高麗菜 / 青蔥	*	*	*	*	
		養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 枸杞		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	*	*			*
		牛奶	牛奶					*
6/6(二)	午餐	香菇肉絲芋頭米粉湯	米粉 / 豬肉絲 / 香菇 / 芋頭 / 小白菜 / 青蔥 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 蝦皮 / 韭菜珠	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉	*				*
6/7(三)	午餐	豆干肉燥飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆干丁 / 熟花生 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 吻仔魚		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
點心	檸檬愛玉	檸檬 / 愛玉				*		
6/8(四)	午餐	奶油南瓜雞丁什錦燉飯	白米 / 奶油塊 / 南瓜 / 雞肉 / 大蒜 / 洋蔥 / 鴻喜菇 / 彩椒 / 綠花椰菜 / 牛奶 / 碎堅果粒	*	*	*	*	*
		蕃茄田園菜湯	大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 黑胡椒 / 西芹			*		
		水果	當季水果				*	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	*				
韓國柚子茶		柚子				*		
6/9(五)	午餐	酸辣湯餃	水餃 / 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	紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 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！



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
6/12(一)	午餐	金沙鮮菇肉絲炒飯	白飯 / 鴻喜菇 / 彩椒 / 玉米 / 雞蛋 / 青豆 / 蔥 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 鹹蛋黃	*	*	*		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 金針菇		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		芋泥麵包	麵粉 / 芋泥	*			*	
6/13(二)	午餐	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				*	*
		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 / 紅蘿蔔 / 甜豆筴	*	*	*	*	*
		香菇瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 香菇		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
6/14(三)	午餐	奶香仙草凍	仙草 / 牛奶				*	
		三杯鮑菇雞丁+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 杏鮑菇 / 洋蔥 / 雞肉丁 / 彩椒 / 九層塔 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		丁香豆腐味噌湯	丁香 / 海帶 / 豆腐 / 味噌		*	*	*	*
	點心	水果	當季水果				*	
6/15(四)	午餐	鍋貼	鍋貼	*	*	*		
		什錦鮪魚蔬菜粥	白飯 / 鮪魚 / 美白菇 / 白苧菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 芹菜 / 玉米	*	*	*	*	*
		水果	當季水果				*	
	點心	銀絲卷	麵粉	*				
6/16(五)	午餐	優酪乳	優酪乳				*	
		和風蔥花豚肉丼飯	白飯 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 雞蛋 / 柴魚 / 青花椰 / 白芝麻	*	*	*	*	*
		大根黑輪湯	白蘿蔔 / 黑輪 / 芹菜		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
6/17(六) 補6/23(五)	午餐	蘿蔔糕蛋花湯	蘿蔔糕 / 雞蛋	*	*			
		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 / 嫩豆腐	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 花生仁	*				*

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
6/19(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 / 青豆 / 洋蔥 / 豆乾丁	*	*	*	*	
		香菇人蔘雞湯	香菇 / 人蔘 / 雞肉 / 白蘿蔔丁		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	*		*		
		牛奶	牛奶					*
6/20(二)	午餐	枸杞牛蒡豬肉湯麵	白麵條 / 豬肉 / 牛蒡 / 紅棗 / 枸杞 / 老薑 / 杏鮑菇 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 南瓜丁	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	芋頭瘦肉粥	芋頭 / 豬肉 / 蔥花 / 香菇 / 玉米 / 雞蛋 / 米	*	*	*		
6/21(三)	午餐	紅蔥頭櫻花蝦油飯+有機時蔬套餐	白米 / 糯米 / 三層肉 / 櫻花蝦 / 紅蔥頭 / 蝦米 / 乾香菇 / 豆乾丁 / 有機時蔬	*	*	*	*	
		柴魚昆布味噌湯	柴魚 / 昆布 / 大白菜 / 味噌 / 豆腐		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	黑糖山粉圓	黑糖 / 山粉圓					*

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
6/26(一)	午餐	海鮮總匯蛋炒飯	白飯 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 蝦仁 / 花枝 / 青豆仁	*	*	*			
		紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋		*	*		*	
		水果	當季水果				*		
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆	*					
		芝麻牛奶	牛奶 / 黑芝麻					*	*
6/27(二)	午餐	客家美濃乾粄條	粄條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜 / 紅蘿蔔 / 豆干片	*	*	*		*	
		金針肉絲湯	金針花 / 豬肉絲		*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	地瓜牛奶西米露	地瓜 / 牛奶 / 西谷米	*				*	*
6/28(三)	午餐	照燒筍尖雞丁飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 筍子 / 雞肉丁 / 有機時蔬 / 木耳 / 香菇	*	*	*		*	*
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	奶油/芝麻車輪餅	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶 / 奶油 / 芝麻	*	*			*	*
		麥茶	小麥	*					
6/29(四)	午餐	杏菜吻魚肉絲粥	白飯 / 吻仔魚 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 杏菜 / 秀珍菇	*	*	*		*	
		水果	當季水果				*		
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	*					*
		洛神花茶	洛神花				*		
6/30(五)	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	蔬菜餛飩湯	餛飩 / 芹菜 / 尼龍白菜 / 雞蛋	*	*	*			

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

