



## ★ 營養師溫馨小提醒：

營養師的溫馨小提醒：

水果營養價值高、水分多，也是膳食纖維來源之一，另含豐富維生素、礦物質和各種植化素，因此建議幼兒每日攝取水果類2份。簡約份量法：以成人女性拳頭為基準作為1份份量評估準則；勿以果汁方式或者水果當正餐攝取，導致糖類過多造成身體負擔。”





## 112年7月餐點表



陳欣誼 營養師 設計

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
7/3	午餐	打拋豬肉炒飯	白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 高麗菜 / 青蔥 / 蕃茄 / 四季豆	*	*	*		
		薑絲冬瓜魚丸湯	薑絲 / 冬瓜 / 魚丸 / 芹菜		*	*		
	水果	當季水果				*		
	點心	牛奶麵包	麵粉 / 牛奶	*				*
杏仁牛奶		牛奶 / 杏仁粉					*	
7/4	午餐	清燉雞肉湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 青蔥 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	玉米青菜瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 玉米 / 菠菜	*	*	*		*
7/5	午餐	筍絲蘿蔔肉燥飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 筍絲 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 豬絞肉 / 豆干丁 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		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	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	*			*	
7/6	午餐	蠔油香菇雞肉蓋飯	白飯 / 雞肉 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 秀珍菇 / 木耳 / 彩椒 / 白芝麻	*	*	*	*	*
		竹筍雞湯	竹筍 / 雞肉		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	菜包	麵粉 / 蔬菜	*		*		
		冬瓜茶	冬瓜磚					
7/7	午餐	日式咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 綠花椰菜	*	*	*		
		玉米海帶芽蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	*	*		*	
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	*			*	*

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
7/10	午餐	毛豆什錦炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 腰果 / 玉米	*	*	*		*
		牛蒡白蘿蔔燉雞湯	牛蒡 / 白蘿蔔 / 雞肉	*	*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		起司麵包	麵粉 / 起司	*				*
		豆漿	黃豆		*			
7/11	午餐	芝麻日式涼麵	黃麵條 / 芝麻 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 麻醬 / 豆干絲 / 玉米粒	*	*	*	*	*
		海帶味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	火龍果麥片優酪乳	優酪乳 / 麥片 / 火龍果	*			*	*
7/12	午餐	蕃茄豆腐炒蛋飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 蕃茄 / 雞蛋 / 豆腐 / 木耳切丁 / 青蔥 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		豬肝蔬菜蛋花湯	豬肝 / 薑絲 / 雞蛋 / 蔬菜		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
7/13	午餐	黑糖豆花	黃豆 / 黑糖		*			
		海鮮吻仔魚粥	白飯 / 南瓜 / 蝦米 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 高麗菜 / 芹菜 / 吻仔魚	*	*	*	*	
	點心	水果	當季水果				*	
		花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	*				
7/14	午餐	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆					
		美味堡 DIY	潛艇堡 / 雞蛋 / 麥香雞 / 起司片 / 千島醬	*	*		*	
		巧達海鮮濃湯	洋蔥 / 牛奶 / 西芹 / 蟹肉絲	*	*	*	*	
	點心	水果	當季水果				*	
		小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	*	*			*
		牛奶	牛奶			*		





# 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
7/17	午餐	玉筍蝦仁蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米筍 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 腰果	*	*	*	*	*
		紫菜吻魚蛋花湯	紫菜 / 吻仔魚 / 雞蛋 / 蔥花		*	*	*	
	水果	當季水果				*		
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	*			*	
		牛奶	牛奶				*	
7/18	午餐	百菇鮮蔬烏龍麵	烏龍麵 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 木耳 / 秀珍菇 / 美白菇 / 紅蘿蔔 / 芹菜	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	芋頭牛奶西米露	芋頭 / 牛奶 / 西谷米	*			*	
7/19	午餐	素肉瓜子肉燥飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 素肉 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		台式酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋 / 肉絲		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	小米燕麥粥	小米 / 燕麥	*			*	
7/20	午餐	沙茶豬肉魷魚羹麵	黃麵條 / 豬肉 / 魷魚 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 柴魚 / 豆芽 / 扁魚	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥	*				
		麥茶	小麥	*				
7/21	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 高麗菜	*	*	*		
		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	肉羹絲瓜麵線	麵線 / 肉羹 / 絲瓜 / 雞蛋	*	*	*		



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
7/24	午餐	XO醬肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / XO醬 / 高麗菜 / 紅彩椒	*	*	*	*	
		蒜頭雞湯	蒜頭 / 雞肉 / 香菇		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 奶油 / 雞蛋	*	*			
		胚芽小麥牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					*
7/25	午餐	紅燒蕃茄豬肉麵	白麵條 / 豬肉 / 蕃茄 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 香菜 / 青蔥 / 酸菜	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	奇亞籽堅果藕粉羹	藕粉 / 奇亞籽 / 堅果	*			*	*
7/26	午餐	香菇車輪滷肉飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 車輪 / 豬肉 / 紅蘿蔔塊 / 白蘿蔔塊 / 有機時蔬	*	*	*	*	*
		四神湯	豬肉絲 / 蓮子 / 山藥 / 芡實 / 茯苓 / 當歸 / 枸杞	*	*			*
		水果	當季水果				*	
	點心	綠豆牛奶湯	綠豆 / 牛奶	*			*	
7/27	午餐	枸杞菇菇養生粥	白飯 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 芹菜 / 玉米 / 枸杞 / 雞肉	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	蔥花捲	麵粉 / 青蔥	*		*		
		菊花茶	菊花					
7/28	午餐	大滷麵	黃麵條 / 肉羹 / 雞蛋 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 香菇 / 大白菜 / 筍絲 / 蝦米 / 扁魚	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	百香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉 / 蜂蜜				*	



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
7/31	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	*	*	*	*	
		薑絲魚片湯	薑絲 / 魚片 / 蔥花		*	*		
	水果	當季水果				*		
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜	*				
		花生牛奶	牛奶 / 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！

