



★ 營養師溫馨小提醒：

營養師的溫馨小提醒：


夏天氣候炎熱，須補充足夠水分避免幼童注意力不集中、中暑、便秘、泌尿道感染等症狀，

4個小撇步讓幼童增加飲水量：

- 1.利用水果天然風味讓幼兒喜歡喝水，ex：檸檬片或蘋果、柳橙、西瓜丁、百香果粒放入水中增加口感風味。
- 2.挑選幼兒喜歡的飲水容器，ex：水壺選擇喜歡的卡通造型、水杯顏色來增加幼兒飲水意願。
- 3.選擇富含水分的蔬果當點心，ex：小黃瓜、冬瓜、西瓜、水梨、柑橘類作無糖優格沙拉。
- 4.可製備不含咖啡因飲品或含高水分的果凍品，ex：麥茶、花果茶、愛玉、仙草凍等。




 112年8月餐點表


 陳欣誼 營養師 設計

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
8/1	午餐	鮮魚蔬菜湯麵	白麵條 / 鯛魚 / 紅蘿蔔 / 魚丸 / 金針菇 / 小白菜 / 海帶結 / 鴻喜菇	◎	◎	◎	◎	
		水果	當季水果			◎		
	點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖 / 蓮子			◎		
8/2	午餐	馬鈴薯燉肉飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 有機時蔬 / 紅蘿蔔 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	◎
		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	小米藜麥粥	小米 / 藜麥 / 碎堅果粒	◎				◎
8/3	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	◎	◎	◎	◎	
		山藥蓮子肉片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片	◎	◎			
		水果	當季水果			◎		
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
	牛蒡茶	牛蒡	◎					
8/4	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		◎	◎	◎	
		水果	當季水果			◎		
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 油豆腐	◎	◎	◎		

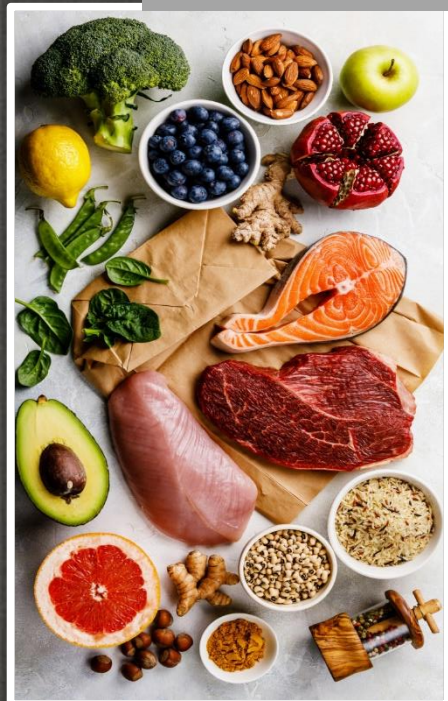
日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
8/7	午餐	咖哩肉絲蛋炒飯	白飯 / 雞肉丁 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 咖哩		◎	◎	◎	
		吻魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 金針菇 / 青蔥			◎	◎	◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	堅果麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 堅果		◎			
		牛奶	牛奶					◎
8/8	午餐	洋蔥蔬菜鮮蝦麵	麵條 / 蝦子 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 小白菜 / 高麗菜 / 鴻喜菇 / 洋蔥 / 木耳 / 秀珍菇 / 豬肉絲		◎	◎	◎	◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	八寶粥	八寶豆		◎			
8/9	午餐	麻婆豆腐燴飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 有機時蔬		◎	◎	◎	◎
		南瓜洋蔥肉片湯	南瓜 / 洋蔥 / 豬肉片			◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	雞蛋蔥花蔬菜麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥 / 絲瓜		◎	◎	◎	
8/10	午餐	竹筍豬肉鹹粥	白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔		◎	◎	◎	◎
		水果	當季水果				◎	
	點心	芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻		◎			◎
		豆漿	黃豆			◎		
8/11	午餐	青醬海鮮義大利麵	麵條 / 九層塔 / 蝦仁 / 花枝 / 雞肉丁 / 玉米筍 / 彩椒 / 青花椰菜		◎	◎	◎	
		義式番茄蔬菜湯	馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 黑胡椒 / 西芹 / 紅蘿蔔		◎		◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚黑輪 / 雞蛋			◎		





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
8/14	午餐	台式蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米筍 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎	◎	◎
		田園蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔			◎		
	點心	水果	當季水果				◎	
		牛奶麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 奶油 / 牛奶	◎				◎
8/15	午餐	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				◎	
		蝦米絲瓜魚丸麵	麵條 / 蝦米 / 高麗菜 / 木耳 / 絲瓜 / 魚丸 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 豬肉絲	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
8/16	午餐	餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎	◎		
		高麗菜乾燉肉飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 高麗菜乾 / 有機時蔬 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 香菇	◎	◎	◎		
	點心	水果	當季水果				◎	
奶油/芝麻車輪餅		麵粉 / 奶油 / 芝麻	◎				◎	
8/17	午餐	菊花茶	菊花					
		醬燒菇菇雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 美白菇 / 秀珍菇 / 青菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍片	◎	◎	◎		
		竹筍雞湯	竹筍 / 雞肉		◎	◎		
	點心	水果	當季水果				◎	
		三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄	◎			◎	
8/18	午餐	金桔檸檬	金桔 / 檸檬			◎		
		香菇肉羹麵	麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
		紅豆豆花	紅豆泥 / 豆花	◎	◎			



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
8/21	午餐	翡翠肉末蛋炒飯	白飯 / 豬絞肉 / 雞蛋 / 玉米 / 青豆 / 紅蘿蔔 / 翡翠 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
	水果	當季水果				◎		
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
杏仁牛奶		牛奶 / 杏仁粉					◎	
8/22	午餐	蕃茄雞蛋麵	白麵條 / 蕃茄 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 雞蛋 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 小白菜 / 板豆腐	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	檸檬愛玉蜜	檸檬 / 愛玉 / 蜂蜜				◎	
8/23	午餐	豬肉壽喜燒飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 有機時蔬 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	黑糖米苔目	黑糖 / 米苔目	◎				
8/24	午餐	杏菜吻仔魚粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 杏菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
8/25	午餐	咖哩梅花豚肉飯	白飯 / 咖哩 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 四季豆 / 南瓜籽	◎	◎	◎	◎	◎
		玉米海帶芽蛋花湯	玉米 / 海帶芽 / 雞蛋		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 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
8/28	午餐	海鮮總匯蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 花枝 / 蝦仁 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 洋蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		金針肉絲湯	豬肉絲 / 金針花 / 青蔥		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆	◎				
牛奶		牛奶					◎	
8/29	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 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
8/30	午餐	糖醋雞丁飯+有機時蔬套餐	白芝麻 / 白飯 / 洋蔥 / 雞肉 / 玉米 / 小黃瓜 / 有機時蔬	◎	◎	◎	◎	◎
		蕃茄白菜腐皮湯	蕃茄 / 白菜 / 腐皮		◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
	點心	鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	◎	◎	◎		
8/31	午餐	地瓜粥+紅蘿蔔炒蛋+蔥燒菇菇肉絲	白飯 / 地瓜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 秀珍菇 / 豬肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
		五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
	點心	韓國柚子茶	柚子醬				◎	

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！

