

## ★ 營養師溫馨小提醒：

營養師的溫馨小提醒：

中秋賞月BBQ健康攝取5撇步：1.高糖油、高熱量的月餅，建議分享代替獨享，可切為1/4大家品嚐，以孩童為例每日半顆為上限。2.多選含高纖維澱粉為能量來源ex：地瓜、玉米；少選吐司、糯米腸等。3.多海鮮 ex：魚蝦貝類、透抽等，少高油脂紅肉ex：牛豬五花、內臟類：最佳配角蔬菜不可少ex：美生菜、筊白筍。4.天然調味少加工ex：自調辛香料佐醬取代市售烤肉醬；少攝取香腸、熱狗、黑輪加工品。5.水果茶醋取代含糖飲料ex：無糖氣泡水或柚子檸檬汁取代碳酸飲料或含糖手搖飲料。

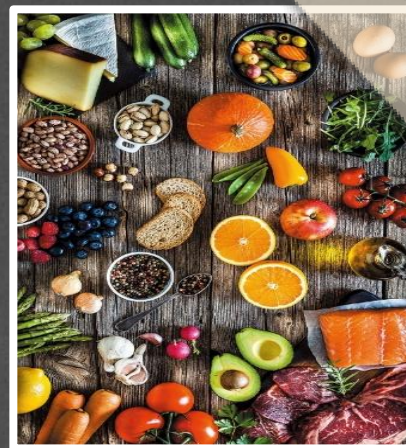


# 112年9月餐點表

陳欣誼 營養師 設計

Nutrition

Nature



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
9/1	午餐	肉燥乾麵						
		大瓜魚丸湯						
		水果						
	點心	關東煮						



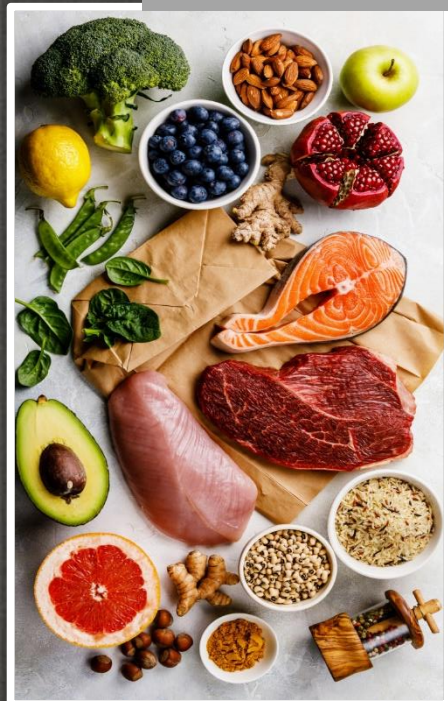
日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
9/4	午餐	什錦肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米	◎	◎	◎		
		玉米海帶芽蛋花湯	玉米 / 海帶芽 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
9/5	午餐	杏仁牛奶	牛奶 / 杏仁粉				◎	◎
		養生藥膳豬肉湯麵	白麵條 / 梅花肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 素皮絲 / 秀珍菇	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
9/6	午餐	地瓜小米甜粥	地瓜 / 小米	◎				
		古早味油蔥雞絲飯	白飯 / 黑芝麻 / 雞肉 / 油蔥酥 / 筍乾絲 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 有機時蔬	◎	◎	◎		◎
	點心	玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
9/7	午餐	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
		蔥燒豬肉燴飯	白飯 / 豬肉 / 青蔥 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 美白菇 / 玉米筍	◎	◎	◎		
	點心	人蔘菇雞湯	人蔘 / 香菇 / 雞肉丁 / 枸杞 / 蒜仁		◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
9/8	午餐	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		牛蒡茶	牛蒡	◎				
	午餐	豬肉蘑菇醬燴飯	白飯 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 番茄 / 蒜頭 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 菜豆 / 奶油	◎	◎	◎		◎
		百菇蔬菜湯	洋蔥 / 蔬菜 / 金針菇 / 香菇 / 秀珍菇 / 豬肉絲		◎	◎		
點心	水果	當季水果			◎			
	點心	港口肉羹米粉	米粉 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞蛋 / 肉羹 / 扁魚	◎	◎	◎		





# 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
9/11	午餐	日式醬油百匯炒飯	白飯 / 青蔥 / 玉米筍 / 毛豆 / 洋蔥 / 西洋芹 / 碎腰果粒 / 肉絲 / 紅彩椒 / 海苔絲	◎	◎	◎	◎	◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果				◎	
		葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
9/12	午餐	牛奶	牛奶				◎	
		台南擔仔湯麵	黃麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 油菜 / 木耳 / 黑珍珠菇 / 雞蛋	◎	◎	◎		
	點心	水果	當季水果			◎		
9/13	午餐	綠豆薏仁牛奶	綠豆 / 薏仁 / 牛奶	◎			◎	
		照燒豬肉蓋飯+有機時蔬套餐	白芝麻 / 白飯 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 薑 高麗菜(炒) / 雞蛋(炒) / 有機時蔬	◎	◎	◎	◎	◎
	點心	扁蒲香菇貢丸湯	扁蒲 / 香菇貢丸		◎	◎		
水果		當季水果				◎		
9/14	午餐	蔬菜雞蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥	◎	◎	◎		
		蔬菜海產粥	白飯 / 洋蔥 / 高麗菜 / 鯛魚 / 蝦仁 / 花枝 / 蔥 / 蒜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果				◎	
紅豆饅頭		麵粉 / 紅豆	◎					
9/15	午餐	韓國柚子茶	柚子醬				◎	
		義式蕃茄義大利麵	義大利麵條 / 蕃茄 / 蕃茄醬 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎
		香菇瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 香菇		◎	◎		
	點心	水果	當季水果				◎	
水煮蛋		雞蛋		◎				
		古早味烏梅湯	洛神花 / 仙楂 / 烏梅 / 甘草			◎		



# 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
9/18	午餐	南洋雞丁蛋炒飯	白飯 / 雞丁 / 雞蛋 / 玉米 / 青豆 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜 / 四季豆	◎	◎	◎		
		枸杞牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果				◎	
		芋泥麵包	麵粉 / 芋泥 / 酵母 / 糖	◎				
9/19	午餐	花生牛奶	花生仁、牛奶				◎	◎
		什錦蔬菜滑蛋麵	白麵條 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 黑輪 / 豆芽/油豆腐	◎	◎	◎	◎	
	點心	水果	當季水果			◎		
9/20	午餐	番茄蔬菜湯餃	番茄/小白菜 / 豆腐丁 /水餃	◎	◎	◎	◎	
		瓜仔肉燥飯+有機時蔬套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 冬瓜 / 豆干丁 / 有機時蔬	◎	◎	◎	◎	◎
	點心	南瓜海鮮濃湯	南瓜 / 牛奶 / 堅果 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 洋蔥 / 蝦仁 / 蟹肉絲	◎	◎	◎	◎	◎
		雞蛋糕	雞蛋 / 牛奶/麵粉	◎	◎		◎	
9/21	午餐	芝麻糊	黑芝麻粉					◎
		炸醬乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 炸醬	◎	◎	◎	◎	
	點心	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 高麗菜 / 貢丸	◎	◎	◎		
		水果	當季水果				◎	
9/22	午餐	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
		冬瓜茶	冬瓜磚					
	點心	糖醋雞丁燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒	◎	◎	◎		
紫菜蛋花湯		紫菜 / 雞蛋 / 金針菇		◎	◎			
9/23 補10/9 (一)	午餐	水果	當季水果				◎	
		清燉冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 雞蛋 / 豬肉	◎	◎	◎		
	點心	台式炒麵	麵條 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 木耳 / 豆芽菜 / 豆干絲 / 紅蘿蔔絲	◎	◎	◎	◎	
		海綿蛋糕	麵粉/ 酵母 / 糖	◎				
奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎	





日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
9/25	午餐	金沙鮮菇蝦仁炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 鹹蛋 / 蝦仁 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 洋蔥 / 杏鮑菇 / 碎堅果	◎	◎	◎		◎
		蕃茄豆腐蛋花湯	蕃茄 / 豆腐 / 雞蛋		◎	◎		
	點心	水果	當季水果			◎		
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
		牛奶	牛奶					◎
9/26	午餐	榨菜肉絲麵	白麵條 / 榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 小白菜 / 豆芽 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		水果	當季水果			◎		
	點心	紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子 / 枸杞	◎		◎	◎	
9/27	午餐	紅白蘿蔔燉肉飯+有機時蔬套餐	白芝麻 / 白飯 / 洋蔥 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 有機時蔬 / 豆輪	◎	◎	◎	◎	◎
		金針肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎	◎	
		水果	當季水果				◎	
	點心	手工蔬菜丸子	蔬菜 / 紅蘿蔔 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉	◎	◎	◎		
		山粉圓	山粉圓					◎
9/28	午餐	皮蛋瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 皮蛋 / 雞蛋 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 鴻喜菇 / 青蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		水果	當季水果			◎		
	點心	烤地瓜	地瓜	◎				
		麥茶	小麥	◎				

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！