



## ★ 營養師溫馨小提醒：

營養師的溫馨小提醒：

### 鈣質

1. 兒童生長發育非常重要的礦物質,且助於肌肉與心臟收縮以及神經的感應性等生理機能正常運作。
2. 孩童成長關鍵2時期:3-5歲為骨骼發育、儲存鈣質的重要階段、10-15歲為快速成長階段。
3. 飲食中,牛奶為鈣質良好食物來源,建議每天都要喝2杯牛奶(240ml/杯)或其他乳製品 (ex:原味優酪乳、優格、乳酪)。
4. 補鈣促發愈小秘訣:攝取其他高鈣食物、充足睡眠、戶外日曬與運動、避免高糖高鹽食品。





# 112年11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
11/1	午餐	瓜子肉燥飯套餐+小白菜	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 冬瓜 / 皮絲 / 小白菜	◎	◎	◎		◎
		枸杞山藥肉片湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片	◎	◎		◎	
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	仙草凍牛奶	仙草凍 / 牛奶				◎	
11/2	午餐	香菇芋頭肉絲粥	白米 / 香菇 / 芋頭 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 美白菇 / 芹菜 / 高麗菜 / 毛豆 / 蛋	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
		養生枸杞茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎	
11/3	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎







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
11/6	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎	◎	
		味噌豆腐魚乾湯	板豆腐 / 小魚乾 / 蛋 / 蔥 / 味噌		◎	◎	◎	
	點心	芭樂	芭樂				◎	
		地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
11/7	午餐	牛奶	牛奶				◎	
		什錦炒麵	麵條 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 木耳 / 豆芽菜 / 豆干絲 / 豆苗 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
		大瓜貢丸湯	大瓜 / 貢丸		◎	◎		
	點心	葡萄	葡萄				◎	
11/8	午餐	冰糖蓮子銀耳露	蓮子 / 銀耳 / 紅棗 / 枸杞	◎		◎	◎	
		肉醬燒豆腐套餐+黑葉白菜	黑芝麻 / 白飯 / 豆腐 / 豬絞肉 / 青江菜 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 豌豆莢 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎
		番茄蔬菜蛋花湯	番茄 / 大白菜 / 雞蛋 / 金針菇		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
11/9	午餐	肉羹麵線	麵線 / 肉羹 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		
		奶油南瓜義式燉飯	白飯 / 奶油 / 牛奶 / 南瓜 / 雞肉 / 洋蔥 / 彩椒 / 青花椰菜 / 蘑菇 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎
		白蘿蔔洋蔥雞肉湯	白蘿蔔 / 洋蔥 / 雞肉 / 黑珍珠菇		◎	◎		
	點心	火龍果	火龍果				◎	
11/10	午餐	養生饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
		豆漿	黃豆		◎			
		什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
	點心	柳丁	柳丁				◎	
	玉米關東煮	玉米 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸 / 白蘿蔔	◎	◎	◎			







# 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
11/13	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯						
		菇菇白菜豆皮湯						
		葡萄						
	點心	菠蘿麵包						
11/14	午餐	什錦番茄肉絲麵						
		香蕉						
	點心	麥片牛奶						
11/15	午餐	香菇蘿蔔肉燥飯套餐						
		味噌魚乾豆腐湯						
		芭樂						
11/16	點心	包蛋旗魚黑輪						
	午餐	古早味菜豆仔粥						
		柳丁						
11/17	點心	黑糖爆漿饅頭						
		韓國柚子茶						
	午餐	洋蔥肉絲堡						
		玉米濃湯						
11/17		火龍果						
	點心	餛飩蛋花湯						





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
11/20	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片	◎	◎	◎		◎
		牛蒡枸杞雞湯	枸杞 / 雞肉 / 牛蒡		◎	◎	◎	
	點心	芭樂	芭樂				◎	
		堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎				
	牛奶	牛奶					◎	
11/21	午餐	百菇什錦滑蛋湯麵	喜鴻菇 / 蛋 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 高麗菜 / 油菜 / 肉絲 / 木耳 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎	◎		◎	◎
11/22	午餐	筍干控肉飯+小白菜	黑芝麻 / 白飯 / 豬五花肉 / 筍乾 / 小白菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 香菇	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	地瓜牛奶西米露	地瓜 / 牛奶 / 西米露	◎				◎
11/23	午餐	咖哩雞丁飯	白飯 / 咖哩 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜	◎	◎	◎		
		百菇蔬菜雞湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 雞肉		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
桂圓紅棗茶		桂圓 / 紅棗 / 枸杞 / 冰糖				◎		
11/24	午餐	香菇肉燥米粉	香菇 / 豬肉 / 米粉 / 紅蘿蔔 / 豆芽 / 小白菜	◎	◎	◎		
		金針肉羹湯	金針花 / 豬肉絲 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔絲 / 蔥花 / 太白粉		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			







# 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
11/27	午餐	堅果什錦炒飯	白飯 / 堅果 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米	◎	◎	◎		◎
		南瓜蔬菜肉片湯	南瓜 / 肉片 / 紅蘿蔔 / 大白菜	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		牛奶	牛奶				◎	
11/28	午餐	海鮮板條湯	板條 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	果醬吐司	果醬 / 吐司	◎				
		黑豆茶	黑豆		◎			
11/29	午餐	義式蔬菜洋芋燉肉+小松菜	馬鈴薯 / 西芹 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 玉米筍 / 番茄 / 豬肉 / 小松菜	◎	◎	◎		
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	椰香紫米粥	椰漿 / 紫米	◎				
11/30	午餐	枸杞養生雞肉粥	白飯 / 枸杞 / 美白菇 / 秀珍菇 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞肉 / 芹菜 / 蛋	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻	◎			◎	◎
		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！