



★ 營養師溫馨小提醒：

營養師的溫馨小提醒：

預防感冒可多補充特定7種營養素有助於遠離病菌感染！

1. **維生素A**：增強抗體反應 例如 →木瓜、紅蘿蔔等橘紅色蔬果
2. **維生素B群**：協助身體酵素代謝 例如 →全穀雜糧類、奶類皆可補充
3. **維生素C**：提升抗氧化能力和免疫力 例如 →芭樂、柑橘類水果
4. **優質蛋白質**：增加合成免疫球蛋白原料 例如 →肉類、黃豆製品、雞蛋
5. **含硫有機化合物**：天然抗菌和抗病毒作用 例如 →大蒜、洋蔥類辛香料以及青花椰等十字花科植物
6. **鋅**：提升免疫力、加速傷口癒合能力 例如 →文蛤、蜆等海鮮食材
7. **補充保健食品**：抗發炎反應和提升免疫力 例如 →高濃度魚油和針對腸道有效性的益生菌





112年12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
12/1	午餐	日式壽喜燒豚肉丼飯		◎	◎			
		味噌豆腐湯			◎		◎	
		橘子				◎		
	點心	綠豆蒜西米露	◎					
		白飯/豬肉 / 雞蛋 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 美白菇						
		海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾						
		綠豆 / 西谷米						





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
12/4	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		冬瓜豬肉湯	冬瓜 / 豬肉		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
		羅宋麵包 芝麻牛奶	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖 芝麻 / 牛奶	◎				◎ ◎
12/5	午餐	義式蕃茄肉醬麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米 / 洋菇 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		五行蔬菜湯	高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 珊瑚菇 / 金針菇 / 牛蒡	◎		◎		
	點心	火龍果	火龍果			◎		
12/6	午餐	餛飩湯	豬絞肉 / 餛飩皮 / 小白菜	◎	◎	◎		
		南瓜栗子燉雞+奶油白菜	白飯 / 南瓜 / 栗子 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 奶油白菜	◎	◎	◎		
	點心	洋蔥番茄蛋花湯	番茄 / 洋蔥 / 雞蛋		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
12/7	午餐	地瓜小米甜粥	地瓜 / 小米	◎				
		肉燥燴蛋豆腐飯	白飯 / 黑芝麻 / 豬絞肉 / 豆腐 / 蛋 / 香菇切丁 / 菜豆丁	◎	◎	◎		◎
	點心	當歸豬肉湯	豬肉片 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸		◎		◎	
		橘子	橘子				◎	
12/8	午餐	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		杏仁茶	杏仁					◎
	香菇赤肉羹麵	麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜	◎	◎	◎		◎	
點心	芭樂	芭樂				◎		
	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 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
12/11	午餐	番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 小瓜	◎	◎	◎	◎	
		絞肉豆腐翡翠羹	豆腐 / 豬絞肉 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 紅蘿蔔		◎	◎		
	點心	蘋果	蘋果				◎	
		牛奶布利	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎				◎
12/12	午餐	牛奶	牛奶				◎	
		什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜	◎	◎	◎	◎	
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
	點心	葡萄	葡萄				◎	
12/13	午餐	青菜蘿蔔糕湯	小白菜 / 菜頭粿 / 蔥酥 / 香菇 / 紅蘿蔔	◎		◎		
		台式油豆腐肉燥飯+小松菜	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	◎
		蒜頭蘿蔔雞湯	蒜頭 / 白蘿蔔 / 雞胸肉 / 薑片		◎	◎		
	點心	芭樂	芭樂				◎	
12/14	午餐	麻油絲瓜雞蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 絲瓜 / 枸杞 / 薑片	◎	◎	◎	◎	
		香菇蔬菜燕麥瘦肉粥	飯 / 燕麥 / 亞麻籽 / 香菇 / 豬肉 / 玉米 / 毛豆仁 / 蛋 / 菠菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
	點心	橘子	橘子				◎	
		紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎				◎
12/15	午餐	檸檬百香果	檸檬 / 百香果				◎	
		藜麥飯+洋蔥豆芽肉絲	藜麥 / 白飯 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 豬肉絲 / 紅椒 / 黃椒 / 青椒	◎	◎	◎		◎
		酸菜豬血湯	酸菜 / 豬血 / 肉片		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
12/15	點心	百合蓮子藕羹	蓮子 / 百合 / 蓮藕粉 / 枸杞 / 南瓜籽	◎			◎	◎



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
12/18	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 / 玉米	◎	◎	◎	◎	◎
		玉米海帶牙蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
	點心	葡萄	葡萄				◎	
		菠蘿麵包 奇亞籽牛奶	麵粉 / 酵母 / 糖 牛奶 / 奇亞籽	◎				◎
12/19	午餐	蔬菜豬肉湯麵	白麵條 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 荷蓮豆 / 小白菜 / 豆干絲 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 青江菜 / 木耳	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
12/20	午餐	山藥芝麻糊	山藥 / 芝麻 / 米	◎			◎	◎
		古早味藥膳滷味拌飯+荷葉白菜	白飯 / 五花肉 / 大黑豆干 / 海帶 / 青花椰 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
	點心	番茄豆腐湯	大白菜 / 番茄 / 豆腐 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 肉絲		◎	◎	◎	
		蘋果 雞蛋糕 麥茶	蘋果 雞蛋 / 牛奶 小麥				◎	
12/21	午餐	蠔油雞丁蓋飯	白飯 / 雞肉 / 筍 / 香菇 / 玉米筍 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 芥蘭菜	◎	◎	◎		
		榨菜肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
		地瓜饅頭 洛神烏梅湯	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖 洛神 / 烏梅	◎			◎	
12/22	午餐	金瓜米苔目	南瓜 / 米苔目 / 蝦米 / 花枝 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 香菇	◎	◎	◎		
		瓜仔香菇雞肉湯	脆瓜 / 香菇 / 雞肉		◎	◎		
	橘子	橘子				◎		
	點心	日式關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		





Nutrition

Nature



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
12/25	午餐	咖哩雞丁蔬菜炒飯	咖哩 / 雞肉 / 玉米 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		菱角豬肉湯	菱角 / 豬肉 / 紅棗 / 香菜	◎	◎	◎	◎	
	點心	蘋果	蘋果				◎	
		海綿蛋糕 牛奶	麵粉 / 酵母 / 糖 牛奶	◎				◎
12/26	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
12/27	午餐	馬鈴薯燉肉飯+青松菜	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青松	◎	◎	◎		◎
		菇菇銀芽蔬食湯	美白菇 / 鴻喜菇 / 豆芽 / 紅蘿蔔 / 玉米	◎		◎	◎	
	點心	橘子	橘子				◎	
12/28	午餐	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
		蝦米蒲瓜海鮮粥	白粥 / 蝦米 / 蒲瓜 / 小卷 / 魚肉 / 舞菇 / 玉米筍 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 毛豆	◎	◎	◎		◎
	點心	芭樂	芭樂				◎	
12/29	午餐	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		牛蒡茶	牛蒡	◎				
	點心	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
玉米濃湯		玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
	點心	豬肉冬粉湯	冬粉 / 豬肉 / 高麗菜 / 小白菜 / 蛋 / 洋蔥	◎	◎	◎		

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！