




營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

預防感冒可多補充特定⑦種營養素有助於遠離病菌感染

鋅：提升免疫力、加速傷口癒合能力 → 文蛤、蜆等海鮮食材

維生素A：增強抗體反應 → 木瓜、紅蘿蔔等橘紅色蔬果

維生素C：提升抗氧化能力和免疫力 → 芭樂、柑橘類水果

維生素B群：協助身體酵素代謝 → 全穀雜糧類、奶類皆可補充

優質蛋白質：增加合成免疫球蛋白原料 → 肉類、黃豆製品、雞蛋

補充保健食品：抗發炎反應和提升免疫力 → 高濃度魚油和針對腸道有效性的益生菌

含硫有機化合物：天然抗菌和抗病毒作用 → 大蒜、洋蔥類辛香料以及青花椰等十字花科植物





1 月份餐點表

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
1/2	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	◎	◎	◎	◎	
		豆腐番茄蔬菜湯	嫩豆腐 / 番茄 / 玉米 / 洋蔥 / 白花椰 / 青花椰		◎	◎		
		柳丁	柳丁			◎		
	點心	芋頭西米露	芋頭 / 西谷米	◎				
1/3	午餐	醬燒筍丁雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 黑芝麻 / 筍子 / 奶油白菜	◎	◎	◎	◎	◎
		扁蒲香菇肉絲湯	扁蒲 / 香菇 / 豬肉絲		◎	◎		
		香蕉	香蕉			◎		
	點心	芝麻麥片糊	麥片 / 芝麻	◎			◎	◎
1/4	午餐	大腸海鮮麵線	麵線 / 大腸 / 豬肉 / 蝦仁 / 筍絲 / 香菜 / 柴魚 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		橘子	橘子			◎		
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎			◎	◎
		黑糖薑茶	黑糖 / 薑塊					
1/5	午餐	日式咖哩豚肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎	◎	◎
		榨菜肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥		◎	◎		
		番茄	番茄			◎		
	點心	麻油蛋麵線	麻油 / 雞蛋 / 麵線 / 高麗菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎	



1 月份餐點表

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
1/8	午餐	打拋豬肉炒飯	白飯 / 豬肉 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 番茄 / 四季豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 九層塔	◎	◎	◎		
		芥菜地瓜雞湯	芥菜 / 雞肉 / 地瓜 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 薑	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	牛角麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 芝麻	◎				◎
		牛奶					◎	
1/9	午餐	日式豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 木耳 / 美白菇 / 蛋	◎	◎	◎		
		橘子	橘子				◎	
	點心	吐司	麵粉	◎				
		手工花生米漿	花生 / 在來米 / 米仔麩	◎				◎
1/10	午餐	高麗菜乾滷梅花肉+小松菜	白飯 / 高麗菜乾 / 梅花肉 / 小松菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		翡翠豆腐海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 鴻喜菇		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
1/11	午餐	皮蛋瘦肉粥	白飯 / 皮蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 生香菇 / 貢丸	◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
		冬瓜茶	冬瓜磚					
1/12	午餐	日式炒麵麵包	麵條 / 麵包 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 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	◎	◎	◎	◎	◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			



1 月份餐點表

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
1/15	午餐 蝦仁肉絲蛋炒飯	白米 / 蝦仁 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 高麗菜 / 小黃瓜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
	午餐 蝦米冬瓜香菇肉片湯	冬瓜 / 香菇 / 蝦米 / 豬肉片	◎	◎			◎	
	點心 番茄	番茄				◎		
	點心 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
1/16	點心 堅果牛奶	牛奶 / 堅果粉					◎	◎
	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 / 肉片	◎	◎	◎		◎	
	點心 柳丁	柳丁				◎		
1/17	點心 南瓜瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇 / 南瓜	◎	◎	◎		◎	
	午餐 雞肉飯+紅蘿蔔炒蛋+小松菜	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎			
	午餐 味噌海帶豆腐湯	海帶 / 板豆腐 / 小魚乾 / 味噌		◎	◎		◎	
	點心 鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	◎	◎	◎			
1/18	午餐 香菇赤肉羹飯	白飯 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜 / 肉羹	◎	◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
1/19	點心 韓國柚子茶	柚子				◎		
	午餐 奶油白醬義大利麵	義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇	◎	◎	◎		◎	
	午餐 南瓜蔬菜湯	南瓜 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉	◎	◎	◎			
	點心 橘子	橘子				◎		
	點心 蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎	◎			



1 月份餐點表

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
1/22	午餐	蔥燒雞丁蔬菜拌飯		◎	◎			
		玉米海帶芽蛋花湯		◎	◎		◎	
		柳丁				◎		
	點心	紅豆麵包	◎					
1/23		奇亞籽牛奶					◎	◎
	午餐	麻醬乾麵	◎	◎	◎			◎
		金針肉絲湯		◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
1/24	點心	紅豆餅	◎					
		豆漿		◎				
	午餐	瓜仔肉燥飯套餐	◎	◎	◎			◎
		菠菜豬肝湯		◎	◎	◎		
1/25		橘子				◎		
	點心	藜麥小米粥	◎					
	午餐	鮪魚百菇蔬菜粥	◎	◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
1/26	點心	五穀饅頭	◎					
		麥茶	◎					
	午餐	紅燒豆腐燴飯	◎	◎	◎			
		豬血湯		◎	◎			
1/26		番茄				◎		
	點心	關東煮	◎	◎	◎			



1 月份餐點表



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
1/29	午餐	腰果雞肉蛋炒飯	白米 / 雞肉 / 雞蛋 / 高麗菜 / 小黃瓜 / 腰果 / 玉米 / 青江菜	◎	◎	◎		◎
		牛蒡香菇雞湯	香菇 / 牛蒡 / 雞肉		◎	◎		
		橘子	橘子				◎	
	點心	奶酥麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 奶酥	◎	◎			
		牛奶	牛奶				◎	
1/30	午餐	菇菇豬肉蔬菜湯麵	麵 / 洋蔥 / 木耳 / 金針菇 / 秀珍菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 玉米筍 / 豬肉絲 / 嫩豆腐	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	洋芋雞丁玉米濃湯	馬鈴薯 / 玉米 / 牛奶 / 洋蔥 / 蘑菇 / 雞肉	◎		◎	◎	
1/31	午餐	三絲豬柳燴飯	白飯 / 豬柳 / 青椒 / 紅黃甜椒 / 洋蔥 / 豆芽 / 木耳 / 生香菇	◎	◎	◎	◎	
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	蝦仁豬肉粉絲煲	大白芽 / 冬粉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 鴻喜菇 / 豬肉 / 蝦仁	◎	◎	◎		

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！