



營養師健康小教室

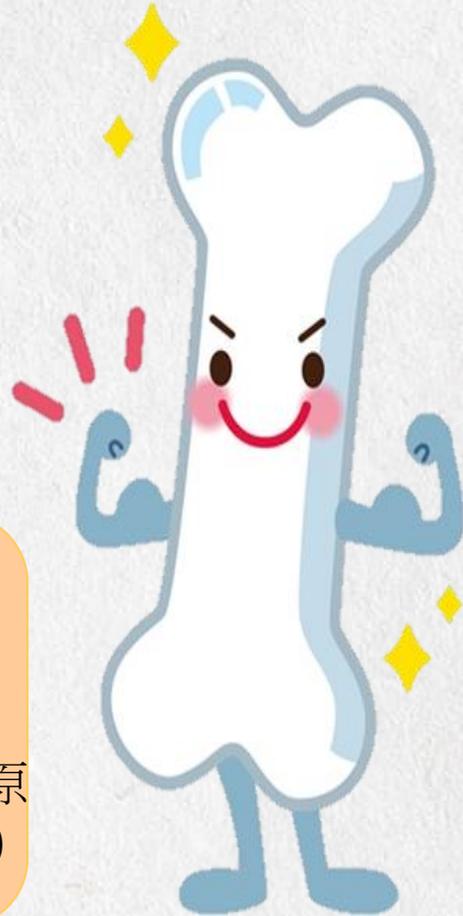
陳欣誼 營養師 設計 

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。

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)



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。

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。

鈣質





2 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 |
|-----|-----------------------|---|-------|-------|-----|-----|----------|-------|
| 2/1 | 午餐 地瓜飯+絞肉玉米蛋+蝦皮高麗菜 | 白飯 / 地瓜 / 雞蛋 / 玉米 / 蝦皮 / 高麗菜 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 菜豆 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 香菇雞湯 | 香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 | | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | 點心 柳丁 | 柳丁 | | | | ◎ | | |
| | 三角葡萄饅頭 | 麵粉 / 葡萄乾 | ◎ | | | ◎ | | |
| | 豆漿 | 黃豆 | | ◎ | | | ◎ | |
| 2/2 | 午餐 水餃 | 水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 田園蔬菜玉米濃湯 | 玉米粒 / 豬絞肉 / 馬鈴薯 / 雞蛋 / 牛奶 / 洋蔥 / 紅甜椒 / 蘑菇 / 綠白花椰菜 / 南瓜籽 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | 點心 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 關東煮 | 白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |



2 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 |
|-----|------|--------------|--|-------|-----|-----|----------|-------|
| 2/5 | 午餐 | 豬肉什錦炒飯 | 白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔 / 腰果 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 玉米海帶蛋花湯 | 玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | 點心 | 番茄 | 番茄 | | | | ◎ | |
| | | 芋頭麵包 | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | |
| | | 牛奶 | 牛奶 | | | | ◎ | |
| 2/6 | 午餐 | 香菇肉絲榨菜湯麵 | 白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 洋蔥 / 香菇 / 大陸妹 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 橘子 | 橘子 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 紫米紅豆湯 | 紫米 / 紅豆 / 白芝麻 | ◎ | | | ◎ | ◎ |
| 2/7 | 午餐 | 花生豆干滷肉飯+奶油白菜 | 白飯 / 花生 / 豆干 / 豬絞肉 / 奶油白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 白蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 魚丸 / 芹菜 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 雞蛋糕 | 麵粉/雞蛋/牛奶/砂糖/奶油/泡打粉 | ◎ | ◎ | | | ◎ |
| | | 黑糖冬瓜茶 | 冬瓜磚 / 黑糖粉 | | | | | |



2 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 |
|--------------|-------------------|--|-------------------------|-------|-----|-----|----------|-------|
| 2/15 | 午餐 鮪魚玉米燕麥粥 | 白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 燕麥片 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 黑糖爆漿饅頭 | 麵粉 / 黑糖 / 酵母 | ◎ | | | | | |
| 2/16 | 點心 韓國柚子茶 | 柚子 | | | | ◎ | | |
| | 午餐 醬燒姑姑雞肉燴飯 | 白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 香菇 / 彩椒 / 洋蔥 / 美白菇 / 油菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 蒜頭雞湯 | 雞肉 / 蒜頭 / 袖珍菇 / 枸杞 / 紅棗 | | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| 點心 雞蛋麵線糊 | 麵線 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 | ◎ | ◎ | | | | | |
| 2/17 春節補班 | 午餐 海鮮牛奶鍋燒烏龍麵 | 烏龍麵 / 蝦仁 / 豬肉 / 魚丸 / 小卷 / 牛奶 / 番茄 / 木耳 / 甜豆 / 大白菜 / 海苔 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 番茄 | 番茄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 堅果燕麥牛奶 | 綜合堅果粉 / 燕麥片 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |



2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 |
|------|--------|------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 2/19 | 午餐 | 玉筍蝦仁五彩炒飯 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 金針肉絲湯 | | | ◎ | | ◎ | |
| | | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 葡萄乾麵包 | ◎ | | | ◎ | | |
| | 奇亞籽牛奶 | 牛奶 / 奇亞籽 | | | | ◎ | ◎ | |
| 2/20 | 午餐 | 什錦肉絲炒麵 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 瓜仔雞湯 | | ◎ | ◎ | | | |
| | | 柳丁 | | | | ◎ | | |
| 點心 | 芝麻小米甜粥 | ◎ | | | | ◎ | ◎ | |
| 2/21 | 午餐 | 香菇肉燥飯+尼龍白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 丁香味噌豆腐湯 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 番茄 | | | | ◎ | | |
| 點心 | 客家湯粄條 | ◎ | ◎ | ◎ | | | | |
| 2/22 | 午餐 | 沙茶芥蘭豬肉燴飯 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 菱角栗子雞湯 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 橘子 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 地瓜饅頭 | ◎ | | | | | |
| | 牛蒡茶 | ◎ | | | | | | |
| 2/23 | 午餐 | 當歸雞肉湯麵 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 核桃八寶粥 | ◎ | | | ◎ | | ◎ |



2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 |
|------|----------------|---|-------|-------|-----|-----|----------|-------|
| 2/26 | 午餐 杏鮑菇肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 小松菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 杏鮑菇 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 午餐 叻仔魚紫菜蛋花湯 | 叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 海綿蛋糕 | 麵粉 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | | |
| | 點心 芝麻牛奶 | 牛奶 / 芝麻粉 | | | | | ◎ | |
| 2/27 | 午餐 麻油雞肉湯麵 | 麵 / 麻油 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 薑 / 高麗菜 / 玉米筍 / 木耳 / 豆皮 / 美白菇 / 珊瑚菇 | ◎ | ◎ | | ◎ | | |
| | 點心 柳丁 | 柳丁 | | | | ◎ | | |
| | 點心 冰糖蓮子銀耳露 | 蓮子 / 銀耳 / 紅棗 / 枸杞 | ◎ | | ◎ | ◎ | | |
| 2/29 | 午餐 菇菇瘦肉粥 | 白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 鹹蛋黃 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 黑芝麻饅頭 | 麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| | 點心 核桃杏仁糊 | 白米 / 核桃粉 / 杏仁粉 | ◎ | | | | | ◎ |

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！