




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





4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	
4/1	午餐	咖哩雞丁蛋炒飯	白飯 / 雞蛋 / 咖哩 / 雞丁 / 紅黃彩椒 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
		白蘿蔔菇菇雞湯	白精靈菇 / 白蘿蔔 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 秀珍菇 / 昆布 / 雞肉		◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
		堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					◎	◎
4/2	午餐	榨菜肉絲蔬菜麵	白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 小白菜 / 洋蔥 / 豆干絲 / 高麗菜 / 豆芽菜 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
		番茄	番茄				◎		
	點心	黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉	◎					◎
4/3	午餐	豆干肉燥飯套餐	白飯 / 豆干 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 香菇 / 花生	◎	◎	◎		◎	◎
		瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 美白菇 / 高麗菜		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	手工蔬菜丸子	蔬菜 / 紅蘿蔔 / 芋頭 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
		冬瓜山粉圓	冬瓜磚 / 山粉圓						◎



4 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
4/8	午餐	鮭魚蔬菜蛋炒飯		◎	◎		◎	◎
		菇菇紫菜蛋花湯			◎		◎	
		火龍果				◎		
	點心	地瓜麵包	◎					
4/9	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	◎	◎	◎			
		橘子				◎		
	點心	葡萄乾小米粥	◎			◎		
4/10	午餐	蔥油雞肉飯+紅蘿蔔炒蛋套餐	◎	◎	◎			
		番茄白菜豆皮湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	烤地瓜	◎					
4/11	午餐	豬肝菠菜粥	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	黑糖爆漿饅頭	◎					
4/12		養生茶				◎		
	午餐	水餃	◎	◎	◎			
		玉米濃湯	◎	◎	◎		◎	◎
		番茄				◎		
	點心	地瓜薏仁牛奶	◎				◎	



4 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
4/15	午餐	櫻花蝦日式炒飯	◎	◎	◎		◎	
		金針菇番茄蛋花湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	葡萄乾麵包	◎			◎		
4/16	午餐	五穀牛奶					◎	◎
	午餐	肉燥陽春湯麵	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	桂圓紅棗銀耳露			◎	◎		
4/17	午餐	三鮮燴飯套餐	◎	◎	◎			◎
		南瓜百菇肉片湯	◎	◎	◎			
		火龍果				◎		
	點心	杏仁片芝麻麥片粥	◎				◎	◎
4/18	午餐	蝦米蒲瓜雞肉粥	◎	◎	◎		◎	
		橘子				◎		
	點心	五穀饅頭	◎					
		冬瓜山粉圓			◎			◎
4/19	午餐	台式花枝炒意麵	◎	◎	◎			
		五行蔬菜湯	◎		◎			
		番茄				◎		
	點心	青菜貢丸蛋花湯		◎	◎			



4 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
4/22	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 / 紅蘿蔔 / 油菜	◎	◎	◎		◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉				◎	◎
4/23	午餐	番茄滑蛋海鮮麵	麵 / 牛番茄 / 雞蛋 / 花枝 / 蝦仁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 黑珍珠菇 / 珊瑚菇 / 芹菜 / 小白菜 / 青花椰	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	奶香仙草凍	仙草 / 牛奶				◎	
4/24	午餐	筍丁滷梅花肉套餐	十穀米 / 白米 / 筍丁 / 梅花肉 / 黑葉白菜 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 車輪	◎	◎	◎		
		豬血湯	豬血 / 肉絲 / 酸菜 / 韭菜		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
4/25	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	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		韓國柚子茶	柚子				◎	
4/26	午餐	奶香南瓜雞丁燉飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 蘑菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 彩椒 / 青花椰	◎	◎	◎		◎
		玉米蛋花湯	雞蛋 / 玉米	◎	◎			
		橘子	橘子				◎	
	點心	綠豆蒜西米露	綠豆 / 西米露	◎				



4 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
4/29	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	◎	◎	◎		◎
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
		番茄	番茄				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎ ◎
4/30	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐 / 木耳 / 鴻喜菇 / 青江菜	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎
		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！