



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





# 5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
5/2	午餐 青菜貢丸瘦肉粥	油菜 / 貢丸 / 絞肉 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 雞蛋 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
	點心 黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
	牛蒡茶	牛蒡	◎					
5/3	午餐 蔬菜雞丁燴飯	青花椰菜 / 紅黃甜椒 / 木耳 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 美白菇 / 雞肉 / 高麗菜 / 南瓜籽	◎	◎	◎			◎
	吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					



## 5 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
5/6	午餐 素肉蔬菜蛋炒飯	白飯 / 素肉 / 雞蛋 / 肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 青江菜 / 豆乾丁	◎	◎	◎		◎	
	海帶牙玉米味噌湯	海帶芽 / 蛋 / 玉米 / 蔥 / 味噌	◎	◎	◎		◎	
	點心 番茄	番茄				◎		
	點心 地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
5/7	午餐 什錦海鮮湯麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜 / 大白菜 / 芹菜 / 肉絲 / 番茄 / 香菇	◎	◎	◎		◎	
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 蛋花湯餃	雞蛋 / 豬肉餡高麗菜水餃	◎	◎	◎			
5/8	午餐 蘿蔔車輪控肉飯套餐	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 尼龍白菜 / 海帶	◎	◎	◎		◎	
	點心 百菇蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 南瓜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎		◎			
	點心 火龍果	火龍果				◎		
5/9	午餐 滑蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	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	◎	◎	◎	◎		
	點心 香蕉	香蕉				◎		
5/10	點心 花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
	點心 冬瓜茶	冬瓜磚						
	午餐 馬鈴薯雞丁藜麥飯	白飯 / 藜麥 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜 / 彩椒 / 杏仁片	◎	◎	◎			◎
	午餐 枸杞山藥香菇湯	枸杞 / 山藥 / 香菇 / 高湯	◎		◎	◎		
5/10	點心 橘子	橘子				◎		
	點心 滷蛋	雞蛋						
5/10	點心 麥茶	小麥	◎					



## 5 月份餐點表

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
5/13	午餐	古早味鹹豬肉蛋炒飯	○	○	○			
		香菇冬瓜雞湯		○	○			
		火龍果				○		
	點心	起司麵包	○				○	
	芝麻牛奶	芝麻粉 / 牛奶				○	○	
5/14	午餐	義式紅醬義大利麵	○	○	○			
		南瓜馬鈴薯濃湯	○		○		○	
		番茄				○		
	點心	綠豆小米粥	○				○	○
5/15	午餐	醬燒鮑菇雞丁套餐	○	○	○		○	○
		大白菜腐皮湯		○	○			
		芭樂				○		
	點心	台式蘿蔔糕湯	○	○	○			
5/16	午餐	鮭魚玉米翡翠粥	○	○	○		○	
		香蕉				○		
	點心	五穀饅頭	○					
		酸梅湯						
5/17	午餐	台式肉燥米粉	○	○	○		○	
		結頭菜豬肉湯		○	○			
		葡萄				○		
	點心	關東煮	○	○	○			



## 5 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
5/20	午餐	蔥燒蝦仁肉絲拌飯		◎	◎			◎
		金針菇肉絲湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	蔥花麵包	◎		◎			
	胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					◎ ◎	
5/21	午餐	牛奶鮮菇雞肉拉麵	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	仙草奶凍					◎	
5/22	午餐	肉醬燒豆腐套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
		火龍果				◎		
	點心	奶油/芝麻車輪餅	◎				◎	◎
	黑豆甘草茶	◎						
5/23	午餐	茄汁雞丁滑蛋燴飯	◎	◎	◎			
		大瓜貢丸湯		◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	紅豆饅頭	◎					
	養生茶				◎			
5/24	午餐	水餃	◎	◎	◎			
		玉米濃湯	◎	◎	◎		◎	◎
		柳丁				◎		
	點心	雞蛋糕	◎	◎			◎	



## 5 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
5/27	午餐	香椿五彩炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		◎
		菇菇魚丸湯	魚丸 / 舞菇 / 秀珍菇		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎ ◎
5/28	午餐	什錦南瓜蔬菜燉肉湯麵	白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉 / 嫩豆腐 / 香菇 / 大白菜 / 菠菜	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 雞蛋	◎	◎	◎		
5/29	午餐	蘿蔔香菇滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 有機時蔬	◎	◎	◎		◎ ◎
		絲瓜豆腐湯	絲瓜 / 豆腐 / 枸杞		◎	◎	◎	
		蓮霧	蓮霧				◎	
點心	冰糖蓮子銀耳露	蓮子 / 銀耳 / 紅棗 / 枸杞	◎		◎	◎		
5/30	午餐	日式鮭魚炊飯	白米 / 無刺鮭魚 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 鮮香菇 / 高麗菜 / 毛豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
蜂蜜檸檬山粉圓		蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓				◎		◎
5/31	午餐	大滷麵	麵 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 大白菜 / 香菇 / 蝦米 / 木耳 / 雞蛋 / 肉羹 / 豬肉	◎	◎	◎		◎
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	

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！