



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





6 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
6/3	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 白蘿蔔	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎				◎
6/4	點心	杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶				◎	◎
	午餐	香菇肉絲小卷米粉湯	米粉 / 小卷 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 青江菜 / 芹菜	◎	◎	◎		
	點心	黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉					◎
6/5	午餐	五香豆干香菇肉燥飯套餐	十穀飯 / 豬絞肉 / 豆干 / 香菇 / 玉米 / 紅蘿蔔丁 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎
		紫菜肉絲吻魚蛋花湯	紫菜 / 肉絲 / 吻仔魚 / 蛋 / 蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
	點心	百香果檸檬愛玉	百香果 / 檸檬 / 愛玉				◎	
6/6	午餐	奶油南瓜雞丁燉飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 香菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 彩椒 / 蘑菇 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎
		田園蔬菜湯	豬肉 / 馬鈴薯 / 雞蛋 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 扁蒲 / 西洋芹	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
6/7	點心	韓國柚子茶	柚子				◎	
	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	水煮玉米	玉米	◎				



6 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
6/11	午餐	腰果什錦炒麵		◎	◎		◎	◎
		香菇瓜仔雞湯			◎			
		香蕉				◎		
	點心	蓮子藕粉羹	◎			◎		◎
6/12	午餐	瓜仔肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		丁香豆腐味噌湯		◎	◎		◎	
		番茄				◎		
	點心	菜包	◎	◎	◎			
6/13	午餐	貢丸玉米蔬菜粥	◎	◎	◎		◎	
		西瓜				◎		
	點心	銀絲卷	◎					
		豆漿		◎			◎	
6/14	午餐	田園雞丁燴飯	◎	◎	◎			
		冬瓜肉絲湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
	菊花茶							



6 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
6/17	午餐	茄汁肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		百菇人參雞湯		◎	◎			
		火龍果				◎		
	點心	芋頭麵包	◎					
6/18		牛奶					◎	
	午餐	大根魚丸蔬菜湯面	◎	◎	◎			
		番茄				◎		
	點心	芋頭粥	◎	◎	◎		◎	
6/19		白飯 / 芋頭 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 杏鮑菇 / 蝦米	◎	◎	◎			
	午餐	和風蔥花豚肉飯套餐	◎	◎	◎			◎
		海帶芽田園蛋花湯						
		西瓜				◎		
6/20	點心	花生綠豆湯	◎					◎
	午餐	什錦鍋燒意麵	◎	◎	◎		◎	
		葡萄				◎		
	點心	黑芝麻饅頭	◎				◎	◎
6/21		米漿	◎					◎
	午餐	番茄炒蛋豆腐燴飯	◎	◎	◎			◎
		竹筍鮮菇雞湯		◎	◎	◎		
		芭樂				◎		
	點心	肉羹冬粉湯	◎	◎	◎			



6 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
6/24	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米 / 紅黃彩椒	◎	◎	◎		◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋		◎	◎		◎
		番茄	番茄				◎	
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
6/25		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				◎	◎
	午餐	客家美濃炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		皇帝豆雞湯	雞肉 / 皇帝豆 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 香菜	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	地瓜牛奶西米露	牛奶 / 西米露 / 地瓜	◎			◎	
6/26	午餐	紅燒豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 青松	◎	◎	◎		◎
		蕃茄羅宋湯	大蕃茄 / 洋蔥 / 大白菜 / 西芹 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花肉	◎	◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 牛奶	◎			◎	
6/27	午餐	杏菜叻仔肉絲粥	白飯 / 叻仔魚 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 杏菜 / 秀珍菇 / 美白菇	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
6/28		洛神花茶	洛神花					
	午餐	蔥燒雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 黑芝麻 / 油菜	◎	◎	◎		◎
		浮水魚羹	魚漿 / 筍絲 / 雞蛋 / 香菜 / 木耳 / 紅蘿蔔		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	蔬菜滑蛋雞絲麵	雞絲麵 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 珊瑚菇 / 肉絲	◎	◎	◎		

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！