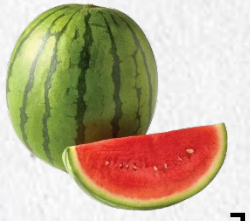
臺南市私立上華幼兒園

營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計

炎炎夏日以清淡飲食、多補充水分為主



天熱食慾不振
食用過多冰品
易使消化系統疾病好發

攝取可見脾胃的黃色食物

強化消化系統及清除肝臟毒素，促進血液循環的食物→地瓜、南瓜、芒果

清熱去濕食物

具有健脾益氣、除濕利尿作用的食物 →綠豆、絲瓜、西瓜、薏仁、紅豆、冬瓜

臺南市私立上華幼兒園

7 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
7/1	午餐	壽喜蔥花雞丁丼飯	雞肉 / 蔥 / 洋蔥 / 青花椰 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 木耳	◎	◎	◎			
		薑絲冬瓜魚丸湯	冬瓜 / 魚丸 / 薑絲		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	克林姆麵包	麵粉 / 牛奶 / 雞蛋 / 奶油 / 奶粉	◎	◎			◎	
		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
7/2	午餐	清燉豬肉湯麵	麵 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 白蘿蔔 / 芹菜 / 珊瑚菇 / 大白菜 / 青江菜	◎	◎	◎			
		番茄	番茄				◎		
	點心	什錦蔬菜粥	洋蔥 / 清江菜 / 豬肉絲 / 菇類 / 芹花 / 蔥 / 白米 / 玉米 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
7/3	午餐	筍絲蘿蔔肉燥飯套餐	白飯 / 豬絞肉 / 蘿蔔 / 豆干丁 / 尼龍白菜 / 筍絲 / 乾香菇	◎	◎	◎		◎	
		翡翠豆腐海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 海帶芽 / 金針菇		◎	◎		◎	
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
7/4	午餐	沙茶豬肉魷魚羹麵	麵 / 豬肉 / 魷魚 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 柴魚 / 豆芽 / 扁魚	◎	◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	蔥花捲	麵粉 / 青蔥	◎		◎			
		豆漿	黃豆		◎			◎	
7/5	午餐	蠔油香菇雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 香菇 / 美白菇 / 青椒 / 油菜	◎	◎	◎		◎	
		青菜豆腐湯	板豆腐 / 小白菜 / 雞蛋 / 雞湯		◎	◎			
		蓮霧	蓮霧				◎		
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎			

臺南市私立上華幼兒園

7 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
7/8	午餐	玉筍蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
		五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉	◎				◎	◎
7/9	午餐	白姑鮮蔬烏龍湯麵	烏龍麵 / 珊瑚菇 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 肉絲 / 絲瓜 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 南瓜	◎	◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
7/10	午餐	素瓜子肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 冬瓜 / 豆干丁 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎	◎
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎			
		蓮霧	蓮霧				◎		
	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
7/11	午餐	鮪魚玉米蔬菜粥	白飯 / 鮪魚 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇	◎	◎	◎		◎	
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
		麥茶	小麥	◎					
7/12	午餐	海鮮蝦仁炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 小白菜 / 香菇 / 肉絲 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		榨菜金針肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥 / 金針菇		◎	◎			
		西瓜	西瓜				◎		
	點心	餛飩蛋花湯	餛飩 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎			

臺南市私立上華幼兒園

7 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
7/15	午餐	XO醬肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / XO醬 / 高麗菜 / 紅彩椒 / 蔥	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡白蘿蔔雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 白蘿蔔 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
		番茄	番茄				◎		
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
7/16	午餐	芝麻日式涼麵	麵條 / 芝麻 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 麻醬 / 豆包絲 / 蛋絲 / 碗豆苗	◎	◎	◎		◎	◎
		豆腐海帶味噌湯	豆腐 / 海帶 / 蔥 / 味噌 / 柴魚 / 小魚乾		◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					◎
7/17	午餐	麻婆豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 荷葉白菜	◎	◎	◎			◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 枸杞 / 金針菇		◎	◎	◎	◎	
		西瓜	西瓜				◎		
	點心	奇亞籽百合藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 百合	◎		◎			◎
7/18	午餐	彩椒雞丁什錦蓋飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 高麗菜 / 木耳 / 黑輪 / 油菜 / 玉米筍 / 洋蔥 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
		豬肝菠菜蛋花湯	白飯 / 菠菜 / 豬肝 / 蔥 / 雞蛋 / 薑 / 蒜酥	◎	◎	◎			
		蓮霧	蓮霧				◎		
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
		冬瓜茶	冬瓜磚						
7/19	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 / 白精靈菇 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎	

臺南市私立上華幼兒園

7 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
7/22	午餐	番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	
		大瓜黑輪湯	大黃瓜 / 黑輪 / 芹菜	◎		◎			
		蓮霧	蓮霧				◎		
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
		胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉					◎	◎
7/23	午餐	大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	◎	◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子	◎		◎	◎		
7/24	午餐	油蔥雞飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎		◎	
		番茄蔬菜豆腐湯	大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆腐		◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	百香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉				◎		
7/25	午餐	南瓜蔬菜豬肉粥	白飯 / 南瓜 / 豬肉 / 玉米 / 菜豆 / 芹菜 / 蛋 / 高麗菜 / 小白菜 / 貢丸	◎	◎	◎			
		西瓜	西瓜				◎		
	點心	地瓜饅頭	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
		洛神花茶	洛神花 /						
7/26	午餐	豬肉壽喜丼飯	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 青蔥 / 油菜	◎	◎	◎		◎	◎
		白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
		葡萄	葡萄				◎		
	點心	鮮蚵絲瓜麵線	蚵仔 / 絲瓜 / 麵線 / 薑 / 蔥	◎	◎	◎			

臺南市私立上華幼兒園

7 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
7/29	午餐	醬燒芥蘭雞丁炒飯	白飯 / 芥藍菜 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎			
		皇帝豆貢丸湯	皇帝豆 / 貢丸 / 香菜	◎	◎	◎			
		西瓜	西瓜				◎		
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎					
		堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					◎	◎
7/30	午餐	肉燥炒米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	◎	◎	◎		◎	
		南瓜肉片湯	南瓜 / 豬肉片 / 大白菜	◎	◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	地瓜芋頭牛奶	地瓜丁 / 芋頭 / 牛奶	◎				◎	
7/31	午餐	地瓜粥套餐+絞肉玉米蛋	地瓜粥 / 豬絞肉 / 玉米 / 黑葉白菜 / 蛋 / 毛豆仁	◎	◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎				◎	◎

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！