



今年立冬日是11月7日為八大節氣之一，「立冬」象徵冬天正式來臨

「立冬」象徵冬天正式來臨，氣溫開始變化由涼轉寒，早期農業社會在這天會食療進補方式犒賞一年辛勞、用此恢復元氣補充營養並達增強免疫抗寒保暖

至今日大家仍習慣冬令進補選擇薑母鴨、燒酒雞、羊肉爐此類藥膳，但仍建議視每人體質而異，避免補過頭「上火」，另外藥膳常添加米酒此酒精類燉煮，若家中有小孩要攝取需特別注意！

冬天是養腎季節，建議多吃「黑色食物」

黑豆、黑棗、黑木耳、黑芝麻、熟地黃等補腎食材來滋補強身、調整體質

寒冷季節日常養生重點！  
穿暖、早睡、要運動





# 11月份餐點表

| 日期     | 餐點名稱        | 使用食材                             | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|--------|-------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 五 11/1 | 午餐<br>特製油飯  | 白飯 / 蝦米 / 豬肉 / 香菇 / 蔥 / 青豆仁 / 雞蛋 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 四神湯         | 薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實          | ◎         | ◎         |     |     |                  | ◎         |
|        | 蘋果          | 蘋果                               |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心<br>餛飩蛋花湯 | 雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 小白菜             | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |





## 11月份餐點表

| 日期        | 餐點名稱                | 使用食材   | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|-----------|---------------------|--|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一<br>11/4 | 午餐<br>蕃茄肉絲蛋炒飯       | 白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆                 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           | 白蘿蔔海帶關東煮湯           | 白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 海帶                                       |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           | 點心<br>梨子            | 梨子   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心<br>葡萄乾麵包<br>杏仁牛奶 | 麵粉 / 葡萄乾<br>杏仁粉 / 牛奶                                     | ◎         |           |     | ◎   | ◎                | ◎         |
| 二<br>11/5 | 午餐<br>麻油香菇雞湯麵       | 麵條 / 雞肉 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞 / 青江菜        | ◎         | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|           | 芭樂                  | 芭樂   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心<br>紅豆紫米粥         | 紫米 / 紅豆 / 白芝麻  | ◎         |           |     |     | ◎                | ◎         |
| 三<br>11/6 | 午餐<br>炒回鍋肉片套餐       | 白飯 / 高麗菜 / 蒜苗 / 豆干 / 豬肉 / 蔥 / 洋蔥 / 青菜                    | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           | 海帶芽蛋花湯              | 海帶芽 / 雞蛋 / 金珍菇   |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           | 點心<br>柳丁            | 柳丁   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心<br>白蘿蔔菇菇魚丸湯      | 瓠瓜 / 鴻喜菇 / 魚丸  |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
| 四<br>11/7 | 午餐<br>香菇芋頭粥         | 白飯 / 芋頭 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇 / 蝦米 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           | 香蕉                  | 香蕉   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心<br>花饅頭           | 麵粉 / 糖 / 酵母  | ◎         |           |     |     |                  |           |
|           | 點心<br>黑豆茶           | 黑豆   |           | ◎         |     |     |                  |           |
| 五<br>11/8 | 午餐<br>滷味拌意麵         | 意麵 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 杏鮑菇 / 豆包 / 青花椰 / 花生                      | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|           | 雞肉南瓜堅果濃湯            | 雞肉 / 大白菜 / 南瓜 / 碎堅果                                      | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|           | 點心<br>烤地瓜           | 地瓜   | ◎         |           |     |     |                  |           |



## 11月份餐點表

| 日期      | 餐點名稱 | 使用食材    | 全穀<br>雜糧類                                       | 豆魚<br>蛋肉類    | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|---------|------|---------|---|--------------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一 11/11 | 午餐   | 金沙蝦仁蛋炒飯 | 白飯 / 鹹蛋黃 / 蝦仁 / 雞蛋 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥   | ◎            | ◎   | ◎   |                  |           |
|         |      | 菠菜鮮菇豆腐湯 | 菠菜 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 枸杞 / 嫩豆腐                       |              | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|         |      | 葡萄      | 葡萄  |              |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 起司麵包    | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖                                | ◎            |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 胚芽牛奶    | 牛奶 / 小麥胚芽粉                                      |              |     |     | ◎                | ◎         |
| 二 11/12 | 午餐   | 藥膳豬肉湯麵  | 白麵 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 梅花肉 | ◎            | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|         |      | 火龍果     | 火龍果   |              |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 紅豆牛奶湯   | 紅豆 / 牛奶   | ◎            |     |     | ◎                |           |
| 三 11/13 | 午餐   | 香菇肉燥飯套餐 | 白飯 / 肉燥 / 香菇 / 黑葉白菜 / 油豆腐                       | ◎            | ◎   | ◎   |                  |           |
|         |      | 豆薯肉絲蛋花湯 | 豆薯 / 雞蛋 / 肉絲 / 秀珍菇                              | ◎            | ◎   | ◎   |                  |           |
|         |      | 小番茄     | 小番茄   |              |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 雞蛋糕     | 麵粉 / 雞蛋 / 牛奶                                    | ◎            | ◎   |     | ◎                |           |
|         |      | 點心      | 麥茶  | 小麥           | ◎   |     |                  |           |
| 四 11/14 | 午餐   | 親子壽喜燒丼飯 | 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋          | ◎            | ◎   | ◎   |                  |           |
|         |      | 豆腐味噌湯   | 海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾                              |              | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|         |      | 柳丁      | 柳丁  |              |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 黑芝麻饅頭   | 麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖                               | ◎            |     |     | ◎                | ◎         |
|         |      | 點心      | 柚子茶   | 柚子           |     |     | ◎                |           |
| 五 11/15 | 午餐   | 麻醬乾麵    | 麵條 / 麻醬 / 胡蘿蔔 / 豆芽菜 / 豬肉 / 小白菜                  | ◎            | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|         |      | 南瓜肉片湯   | 豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇                        | ◎            | ◎   | ◎   |                  |           |
|         |      | 蜜棗      | 蜜棗  |              |     |     | ◎                |           |
|         | 點心   | 水煮蛋     | 雞蛋  |              | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 點心      | 養生茶   | 紅棗 / 枸杞 / 黃耆 |     |     | ◎                |           |





## 11月份餐點表

| 日期      | 餐點名稱       | 使用食材   | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|---------|------------|--|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一 11/18 | 午餐 夏威夷炒飯   | 白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥                          | ◎         | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|         | 佛手瓜皇帝豆肉片湯  | 佛手瓜 / 皇帝豆 / 肉片   | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 點心 芭樂      | 芭樂   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 堅果麵包    | 麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖   | ◎         |           |     |     |                  | ◎         |
| 二 11/19 | 午餐 芝麻牛奶    | 牛奶 / 芝麻  |           |           |     |     | ◎                | ◎         |
|         | 午餐 豚骨味噌拉麵  | 拉麵 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 豚骨高湯 / 木耳 / 鴻喜菇 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 點心 香蕉      | 香蕉   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 雞肉冬粉湯   | 雞蓉 / 冬粉 / 高麗菜  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
| 三 11/20 | 午餐 番茄肉燥飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 番茄 / 豬絞肉 / 冬瓜 / 豆干丁 / 空心菜                           | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|         | 點心 蝦仁羹     | 蝦仁 / 蝦米 / 筍絲 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 蛋 / 金針菇 / 肉絲 / 香菜                    |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         | 點心 蘋果      | 蘋果   |           |           |     | ◎   |                  |           |
| 四 11/21 | 午餐 豆花      | 黃豆   |           | ◎         |     |     |                  |           |
|         | 午餐 玉米蔬菜粥   | 白飯 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 珊瑚菇 / 秀珍菇       | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         | 點心 葡萄      | 葡萄   |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 紅豆饅頭    | 麵粉 / 紅豆  | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 五 11/22 | 點心 洛神花茶    | 洛神花  |           |           |     |     |                  |           |
|         | 午餐 咖哩雞肉飯   | 白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 四季豆                            | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 點心 大瓜魚丸湯   | 大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜  |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 點心 火龍果     | 火龍果  |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 花生牛奶西米露 | 花生 / 牛奶 / 西米露  |           |           |     |     | ◎                | ◎         |



## 11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 |
|---------|------|---------|---|-------|-----|-----|----------|-------|
| 一 11/25 | 午餐   | 鮭魚蔬菜蛋飯  | 白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 蔥 / 青江菜 | ◎     | ◎   | ◎   | ◎        |       |
|         |      | 山藥豬肉湯   | 山藥 / 豬肉片 / 枸杞 / 蓮子                                | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|         |      | 梨子      | 梨子  |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心   | 芋頭麵包    | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖                                  | ◎     |     |     |          |       |
|         | 牛奶   | 牛奶      |   |       |     |     | ◎        |       |
| 二 11/26 | 午餐   | 南瓜蔬菜肉絲麵 | 麵 / 木耳 / 珊瑚菇 / 肉絲 / 高麗菜 / 小白菜 / 大白菜 / 南瓜 / 蔥 / 貢丸 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|         |      | 木瓜      | 木瓜  |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心   | 薏仁黑糖奶   | 薏仁 / 牛奶   |       |     |     |          | ◎     |
| 三 11/27 | 午餐   | 蔥燒雞肉飯套餐 | 白飯 / 洋蔥 / 雞肉 / 香菇 / 玉米筍 / 油菜                      | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|         |      | 麻油豬肝湯   | 薑 / 豬肝 / 蔥  |       | ◎   |     |          |       |
|         |      | 葡萄      | 葡萄  |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心   | 肉片米苔目湯  | 豬肉片 / 米苔目 / 油蔥酥 / 韭菜                              | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
| 四 11/28 | 午餐   | 醬燒豬肉燴飯  | 白飯 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 青椒 / 彩椒 / 高麗菜 / 美白菇          | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|         |      | 番茄蛋花湯   | 番茄 / 雞蛋 / 豆腐                                      |       | ◎   | ◎   |          |       |
|         |      | 蘋果      | 蘋果  |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心   | 黑糖饅頭    | 麵粉 / 黑糖   | ◎     |     |     |          |       |
|         | 麥茶   | 小麥      | ◎   |       |     |     |          |       |
| 五 11/29 | 午餐   | 番茄肉醬麵   | 番茄 / 玉米 / 毛豆仁 / 豬肉 / 面 / 洋蔥                       | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|         |      | 玉米濃湯    | 玉米 / 牛奶 / 馬鈴薯 / 雞肉 / 洋蔥                           | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|         |      | 香蕉      | 香蕉  |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心   | 八寶粥     | 小蜜豆   | ◎     |     |     |          |       |

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！