



## ★營養師的溫馨小提醒：冬至節氣營養飲食3原則：

### 1. 湯圓健康煮聰明吃：

鹹湯圓可加大量新鮮蔬菜、減少豬油和油蔥酥的使用  
甜湯圓可嘗試以桂花、龍眼乾、紅棗、枸杞、肉桂提味

### 2. 進補不惡補：

冬天建議平補即可，常見補氣材料如：枸杞、生薑、大白菜、白蘿蔔

### 3. 養生補腎，多食黑色食物：

如黑豆、黑木耳、黑芝麻等，另外核桃、桂圓、栗子等堅果類也是冬季益腎佳品

應景適量吃，避免  
腸胃難消化、脹氣  
不適、造成三高難  
控制





## 12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 12/2	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 洋蔥 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 腰果	◎	◎	◎	◎	◎
		冬瓜肉片湯	冬瓜 / 豬肉 / 薑絲 / 薑片 / 紅棗		◎	◎	◎	
		番茄	番茄				◎	
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
二 12/3	點心	牛奶	牛奶				◎	
	午餐	麻油雞湯麵	麵 / 薑 / 枸杞 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 木耳 / 玉米筍 / 雞肉 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
三 12/4	點心	椰香芋頭西米露	椰漿 / 芋頭 / 西米露	◎			◎	
	午餐	豆干肉燥飯套餐	白飯 / 豆干 / 空心菜 / 豬肉 / 香菇 / 熟花生	◎	◎	◎		
		番茄豆腐肉末湯	番茄 / 豆腐 / 豬肉 / 洋蔥 / 蛋		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
四 12/5	點心	藜麥小米粥	藜麥 / 小米	◎				
	午餐	干貝蝦仁羹飯	白飯 / 干貝 / 蝦仁 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 香菇 / 蝦米 / 蛋 / 金針菇 / 白菜	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎				
五 12/6		黑豆茶	黑豆		◎			
	午餐	鍋燒意麵	意麵 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 小白菜 / 蛋 / 肉絲	◎	◎	◎		
		梨子	梨子				◎	
	點心	豆花	黃豆		◎		◎	



## 12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 12/9	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 / 四季豆 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		金針肉絲湯	金針花 / 肉絲		◎			
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
二 12/10	午餐	番茄滑蛋麵	白麵 / 番茄 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 油菜 / 高麗菜 / 金針菇	◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	薏仁牛奶湯	薏仁 / 糖 / 牛奶	◎			◎	
	三 12/11	午餐	蘿蔔海帶滷肉飯套餐	白飯 / 蘿蔔 / 海帶 / 高麗菜 / 豬肉	◎	◎	◎	◎
		枸杞香菇雞湯	枸杞 / 香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 雪白菇		◎	◎	◎	
		小番茄	小番茄				◎	
點心		滑蛋雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎		
四 12/12	午餐	鮭魚蔬菜蛋粥	白飯 / 鮭魚 / 蛋 / 南瓜 / 金滑菇 / 芹菜 / 青花椰菜 / 玉米 / 毛豆 / 白精靈菇	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		麥茶	小麥	◎				
五 12/13	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 雞肉丁 / 西芹	◎	◎	◎		◎
		棗子	棗子				◎	
	點心	蔬菜冬粉湯	冬粉 / 大白菜 / 雞蛋 / 芹菜 / 柴魚 / 嫩豆腐	◎	◎	◎		



## 12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 12/16	午餐	三杯雞炒飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎		
		番茄金針菇蛋花湯	番茄 / 金針菇 / 雞蛋 / 蔥		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
二 12/17	點心	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				◎	◎
	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	◎	◎	◎	◎	
	午餐	蘋果	蘋果				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
三 12/18	午餐	油豆腐燥飯套餐	白飯 / 尼龍白菜 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 黑木耳	◎	◎	◎		
	午餐	大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜 / 黑珍珠菇		◎	◎		
	午餐	火龍果	火龍果				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎
四 12/19	點心	豆漿	黃豆		◎		◎	
	午餐	奶油白醬蘑菇雞肉麵	白麵 / 蘑菇 / 雞肉 / 牛奶 / 玉米 / 洋蔥 / 玉米筍 / 彩椒 / 綠花椰菜	◎	◎	◎		◎
	午餐	牛蒡栗子豬肉湯	牛蒡 / 豬肉 / 栗子 / 白蘿蔔 / 紅棗	◎	◎	◎	◎	
	午餐	葡萄	葡萄				◎	
五 12/20	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
	點心	柚子茶	柚子				◎	
	午餐	咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎
	午餐	味噌豆腐湯	板豆腐 / 蛋 / 味噌 / 海帶		◎	◎		◎
	午餐	柳丁	柳丁				◎	
	點心	玉米關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 玉米 / 菇 / 柴魚	◎	◎	◎		



## 12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 12/23	午餐	鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	牛奶布利	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎			◎	
	杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶				◎	◎	
二 12/24	午餐	紅燒豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 蔥 / 白蘿蔔 / 青花椰菜 / 豆皮	◎	◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			◎	◎	
三 12/25	午餐	糖醋雞丁燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	
		南瓜肉片蔬菜湯	南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	雞蛋麵線糊	麵線 / 雞蛋 / 小白菜 / 板豆腐	◎	◎	◎		
四 12/26	午餐	海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎			◎	◎
	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
五 12/27	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	◎	◎	◎		
		梨子	梨子				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 蚵白菜	◎	◎	◎		



## 12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 12/30	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎			
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎		
	點心	堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎					◎
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 12/31	午餐	什錦蝦仁炒麵	麵 / 蝦仁 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 黃豆芽菜	◎	◎	◎	◎		
		浮水魚羹	魚漿 / 筍絲 / 雞蛋 / 香菜		◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	八寶桂圓粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎		

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！