



營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

★營養師的溫馨小提醒：

1. 保護神經，維持消化系統健康-維生素B1 三大功效

- 維持神經系統傳導正常、心臟、肌肉正常運作功能.
- 維持腸胃消化系統運作的輔助酶.
- 維持體內水分平衡, 排除體內多餘水分的利尿作用.

2. 食材選擇：全穀類、綠色蔬菜

- 幫助吸收的盟友：葉酸、菸鹼酸、B群、C、E
- 阻礙吸收的損友：咖啡因、單寧酸、酒精、生海鮮
- 過剩症狀：似中毒症:心跳過快、呼吸困難、焦躁易怒
- 不足症狀：消化不良、便秘、生長遲緩、腳氣病等. 易缺乏族群:老年人、孕婦、神經發炎和疼痛者、外食族、飲酒者

一起當菜菜超人 🥦





3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 3/2	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎	◎	
		白蘿蔔山藥肉絲湯	山藥 / 白蘿蔔 / 肉絲 / 秀珍菇 / 白玉菇 / 枸杞	◎	◎		◎	
	點心	芭樂	芭樂			◎		
		海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
二 3/3	點心	牛奶					◎	
	午餐	清燉蘿蔔湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 大白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 香菇 / 美白菇 / 木耳 / 玉米筍 / 油豆腐 / 青花椰	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
三 3/4	點心	桂圓米糕粥	紫米 / 桂圓 / 紅棗 / 糯米	◎			◎	
	午餐	三杯雞丁套餐	白飯 / 雞胸肉 / 豆包 / 小黃瓜 / 杏鮑菇 / 紅黃彩椒 / 九層塔 / 蒜 / 薑片 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		
		番茄蔬菜豆腐湯	番茄 / 小白菜 / 嫩豆腐 / 雞蛋		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
四 3/5	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎			
	午餐	冬菇什錦羹飯	白飯 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 冬菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
五 3/6	點心	韓國柚子茶	柚子				◎	
	午餐	什錦海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 青江菜	◎	◎	◎		◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚 / 冬粉	◎	◎	◎		

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！



3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 3/9	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒 白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片	◎	◎	◎		◎	◎
	餐	鮭魚味噌湯 鮭魚 / 豆腐 / 洋蔥 / 味噌 / 蔥 / 海帶		◎	◎		◎	
	點心	芭樂 芭樂				◎		
	點心	地瓜麵包 麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
二 3/10	午餐	蝦米絲瓜金菇麵 麵條 / 蝦米 / 高麗菜 / 木耳 / 絲瓜 / 金菇 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 豬肉絲 / 板豆腐	◎	◎	◎			
	點心	番茄 番茄				◎		
	點心	藜麥小米粥 藜麥 / 小米	◎					
三 3/11	午餐	油豆腐肉燥飯套餐 白飯 / 尼龍白菜 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 黑木耳	◎	◎	◎		◎	
	餐	翡翠海鮮羹 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 豆腐 / 絞肉 / 吻仔魚		◎	◎		◎	
	點心	香蕉 香蕉				◎		
四 3/12	午餐	蛋花雞絲麵 蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎			
	午餐	竹筍雞肉粥 白飯 / 竹筍 / 雞肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心	柳丁 柳丁				◎		
	點心	芋泥包 麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎					
五 3/13	點心	麥茶 小麥	◎					
	午餐	韓式手抓飯 白飯 / 紫米 / 肉絲 / 海苔 / 蛋 / 小黃瓜	◎	◎	◎			
	餐	薑絲魚肉豆腐湯 鱸魚 / 豆腐 / 薑絲 / 蔥花		◎	◎			
	點心	葡萄 葡萄				◎		
	點心	餛飩蛋花湯 雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎				

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！



3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 3/16	午餐	XO醬肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / XO醬 / 高麗菜 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		玉米海帶芽蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
		牛奶					◎	
二 3/17	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 鴻喜菇 / 豆腐	◎	◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
三 3/18	午餐	豆干肉燥飯套餐	白飯 / 豆干 / 空心菜 / 豬肉 / 香菇 / 熟花生	◎	◎	◎		◎
		人蔘香菇雞湯	蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉 / 香菇 / 金針菇		◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	奶油車輪餅	麵粉 / 奶油	◎				
		菊花茶						
四 3/19	午餐	彩椒雞肉燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 青花椰菜 / 洋蔥 / 白芝麻 / 蘑菇	◎	◎	◎		◎
		紅苜菜蒜子豆腐湯	豆腐 / 紅苜菜 / 蒜仁子 / 蔥		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		豆漿		◎				
五 3/20	午餐	滷味陽春麵	豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 陽春麵條 / 大陸妹 / 豆干 / 海帶 / 梅花肉	◎	◎	◎	◎	
		紫菜吻仔魚湯	吻仔魚 / 紫菜 / 蔥		◎	◎	◎	
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	紅豆薏仁湯	紅豆 / 薏仁	◎				

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！



3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 3/23	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	◎	◎	◎	◎	
		大白番茄蛋花湯	番茄 / 雞蛋 / 豆腐		◎	◎		
		芭樂	芭樂			◎		
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
二 3/24		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶				◎	◎
	午餐	麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 麻醬 / 木耳	◎	◎	◎		◎
		大瓜貢丸湯	黃瓜 / 貢丸 / 香菜 / 蛋		◎	◎		
		葡萄	葡萄			◎		
三 3/25	點心	奇亞籽枸杞藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻 / 枸杞	◎			◎	◎
	午餐	蔥油雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉絲 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 蛋 / 玉米筍	◎	◎	◎		
		白蘿蔔玉米豬肉湯	玉米 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 枸杞	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉			◎		
四 3/26	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
	午餐	鮭魚海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鮭魚 / 鴻喜菇 / 珊瑚菇	◎	◎	◎		
		橘子	橘子			◎		
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
五 3/27		黑豆茶	黑豆		◎			
	午餐	白醬雞肉燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 碎腰果	◎	◎	◎	◎	◎
		南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎		
		蘋果	蘋果			◎		
	點心	蔬菜肉絲冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋 / 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！



3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 3/30	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 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米	◎	◎	◎		◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾 / 蔥		◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎
二 3/31	午餐	什錦肉絲蔬炒麵	白麵條 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 豆芽菜 / 洋蔥 / 油菜 / 香菇 / 豆皮	◎	◎	◎		◎
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	鍋貼	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎			

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！