



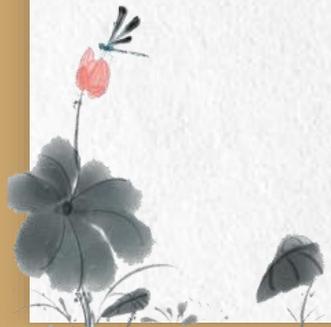
## 營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

### ★營養師的溫馨小提醒：

1. 促進皮膚、毛髮、指甲健康:有「皮膚的維生素」之稱,有助於維持皮膚黏膜健康和預防口、唇、舌發炎,能修復黏膜組織或減輕疼痛症狀.
2. 保護眼睛、預防眼疾:有助於眼睛適應光線,預防白內障發生.
3. 預防偏頭痛:B2是能增加腦細胞中粒線體能量代謝的輔酶,研究顯示補充足夠的 B2 有助於降低偏頭痛的發作頻率和減輕嚴重度.

一起當菜菜超人 🥦





## 4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 |
|----------|----------------------|---|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 三<br>4/1 | 午餐<br>油豆腐香菇肉燥飯套<br>餐 | 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜                             | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|          | 午餐<br>玉米濃湯           | 玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 洋蔥                         | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|          | 點心<br>香蕉             | 香蕉  |           |           |     | ◎   |                  |           |
|          | 點心<br>綠豆湯            | 綠豆 / 砂糖   | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 四<br>4/2 | 午餐<br>南瓜蔬菜豬肉粥        | 白飯 / 南瓜 / 金滑菇 / 芹菜 / 青花椰菜 / 玉米 / 毛豆 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 海帶芽 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|          | 點心<br>蘋果             | 蘋果  |           |           |     | ◎   |                  |           |
|          | 點心<br>三角葡萄饅頭         | 麵粉 / 葡萄乾  | ◎         |           |     | ◎   |                  |           |
|          | 點心<br>豆漿             | 黃豆  |           | ◎         |     |     |                  |           |

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！



## 4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 |
|-----------|------|----------|---|-------|-----|-----|----------|-------|
| 二<br>4/7  | 午餐   | 什錦蔬菜肉絲湯麵 | 白麵條 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆腐 / 鴻喜菇 / 玉米 / 木耳 / 秀珍菇             | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|           | 點心   | 蓮霧       | 蓮霧  |       |     | ◎   |          |       |
|           | 點心   | 雞蛋糕      | 麵粉 / 雞蛋 / 牛奶  | ◎     | ◎   |     |          | ◎     |
|           |      | 牛奶       | 牛奶  |       |     |     |          | ◎     |
| 三<br>4/8  | 午餐   | 鮪魚肉絲蛋炒飯  | 白飯 / 豬肉絲 / 鮪魚 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米                 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|           | 點心   | 吻仔魚紫菜蛋花湯 | 吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥  |       | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|           |      | 香蕉       | 香蕉  |       |     |     | ◎        |       |
|           | 點心   | 紅豆薏仁湯    | 紅豆 / 薏仁 / 糖   | ◎     |     |     |          |       |
| 四<br>4/9  | 午餐   | 皮蛋瘦肉粥    | 白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 皮蛋 / 雞蛋 | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|           | 點心   | 葡萄       | 葡萄  |       |     | ◎   |          |       |
|           | 點心   | 黑糖饅頭     | 麵粉 / 黑糖 / 酵母  | ◎     |     |     |          |       |
|           |      | 豆漿       | 黃豆  |       | ◎   |     |          |       |
| 五<br>4/10 | 午餐   | 台式炒米粉    | 米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片 / 油菜              | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|           | 點心   | 菱角雞湯     | 菱角 / 雞肉 / 紅棗 / 枸杞   | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|           |      | 鳳梨       | 鳳梨  |       |     |     | ◎        |       |
|           | 點心   | 焦糖手工豆花   | 黃豆  |       | ◎   |     |          | ◎     |

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！



## 4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>4/13 | 午餐   | 水餃       |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|           |      | 玉米海帶芽蛋花湯 |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           |      | 芭樂       |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心   | 鹹奶油麵包    | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
| 二<br>4/14 |      | 芝麻牛奶     |           |           |     |     | ◎                | ◎         |
|           | 午餐   | 肉燥擔仔湯麵   | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           |      | 番茄       |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心   | 仙草凍牛奶    |           |           |     |     | ◎                |           |
| 三<br>4/15 | 午餐   | 馬鈴薯燉肉飯套餐 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|           |      | 冬瓜肉片湯    |           | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|           |      | 香蕉       |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心   | 麥片牛奶     | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
| 四<br>4/16 | 午餐   | 蠔油芥藍豬肉燴飯 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|           |      | 玉米筍      |           |           |     |     |                  |           |
|           |      | 麻筍絲雞湯    |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|           |      | 鳳梨       |           |           |     | ◎   |                  |           |
| 五<br>4/17 | 點心   | 五穀饅頭     | ◎         |           |     |     |                  |           |
|           |      | 韓國柚子茶    |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 午餐   | 什錦鍋燒意麵   | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           |      | 蓮霧       |           |           |     | ◎   |                  |           |
|           | 點心   | 餛飩蛋花湯    | ◎         | ◎         |     |     |                  |           |

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！



## 4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 4/20 | 午餐   | 鮭魚肉絲蛋炒飯  |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 大白番茄豆腐湯  |           |           |     |     |                  |           |
|        | 點心   | 芭樂       |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 海綿蛋糕     |           |           |     |     |                  |           |
| 二 4/21 | 午餐   | 肉羹麵      |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 蘋果       |           |           |     |     |                  |           |
|        | 點心   | 藜麥小米粥    |           |           |     |     |                  |           |
| 三 4/22 | 午餐   | 高麗回鍋肉片套餐 |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 蔬菜南瓜湯    |           |           |     |     |                  |           |
|        | 點心   | 滑蛋雞絲麵    |           |           |     |     |                  |           |
| 四 4/23 | 午餐   | 旗魚海產粥    |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 鳳梨       |           |           |     |     |                  |           |
|        | 點心   | 黑芝麻饅頭    |           |           |     |     |                  |           |
| 五 4/24 | 午餐   | 咖哩豬肉飯    |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 絲瓜菇蛋花湯   |           |           |     |     |                  |           |
|        | 點心   | 關東煮      |           |           |     |     |                  |           |
|        |      | 葡萄       |           |           |     |     |                  |           |

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！



## 4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>4/27 | 午餐   | 夏威夷炒飯    | 白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥                   | ◎         | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|           |      | 牛蒡香菇雞湯   | 香菇 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜 / 洋蔥 / 白蘿蔔                           | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|           |      | 芭樂       | 芭樂  |           |     |     | ◎                |           |
|           | 點心   | 起司麵包     | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖  | ◎         |     |     | ◎                |           |
|           |      | 奇亞籽牛奶    | 牛奶 / 奇亞籽  |           |     |     | ◎                | ◎         |
| 二<br>4/28 | 午餐   | 清燉蘿蔔湯麵   | 麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 玉米筍 / 油菜 / 玉米 / 豬肉 / 芹菜 / 高麗菜 / 豆節 | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|           |      | 鳳梨       | 鳳梨  |           |     |     | ◎                |           |
|           | 點心   | 紅棗銀耳露    | 紅棗 / 銀耳 / 枸杞  |           |     | ◎   | ◎                |           |
| 三<br>4/29 | 午餐   | 彩椒雞丁燴飯   | 白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 油菜 / 青花椰菜 / 洋蔥                 | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|           |      | 金針花大白肉絲湯 | 金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜                               |           | ◎   | ◎   | ◎                |           |
|           |      | 香蕉       | 香蕉  |           |     |     | ◎                |           |
|           | 點心   | 地瓜西米露    | 地瓜 / 西谷米  | ◎         |     |     |                  |           |
| 四<br>4/30 | 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 / 白芝麻            | ◎         | ◎   | ◎   |                  | ◎         |
|           |      | 山藥蓮子肉片湯  | 山藥 / 蓮子 / 豬肉片 / 枸杞                                      | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|           |      | 蓮霧       | 蓮霧  |           |     |     | ◎                |           |
|           | 點心   | 銀絲卷      | 麵粉 / 酵母 / 糖   | ◎         |     |     |                  |           |
|           |      | 杏仁茶      | 杏仁  |           |     |     |                  | ◎         |

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！