




營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

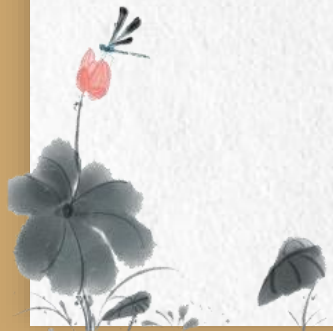
★營養師的溫馨小提醒：

維生素B3是人體維持能量代謝與神經系統健康的關鍵營養素。

三大功效：

- 1. 穩定神經、情緒系統：是B群中人體需求量最多，具有消除疲勞、安定情緒，維持神經正常運作。**
- 2. 能量代謝轉換、輔助消化道系統運作、血脂管理： 幫助蛋白質、脂肪、碳水化合物轉化為能量 ；保護腸胃機能正常 ；高劑量（需醫囑）可用於調節膽固醇。**
- 3. 修補黏膜組織、保護肌膚：可修補因紫外線等造成傷害的肌膚、維持皮膚屏障功能，緩解發炎。**

一起當菜菜超人 





臺南市私立上華幼兒園

5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 5/4	午餐	三杯雞飯		◎	◎			
		白蘿蔔玉米肉片湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	蔥花麵包	◎		◎			
	芝麻牛奶					◎	◎	
二 5/5	午餐	百菇蔬菜豬肉湯麵	◎	◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	百香果愛玉蜜			◎	◎		
三 5/6	午餐	肉醬蛋豆腐燴飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		麻筍雞肉湯		◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	奇亞籽藕羹	◎					◎
四 5/7	午餐	絲瓜肉片粥	◎	◎	◎	◎		
		蘋果				◎		
	點心	花饅頭	◎					
		冬瓜茶						
五 5/8	午餐	炸醬乾麵	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔貢丸湯	◎	◎	◎			
		葡萄				◎		
	點心	黑糖地瓜甜湯	◎					

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！



5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 5/11	午餐	特製油飯	白飯 / 蝦米 / 豬肉 / 香菇 / 蔥 / 青豆仁 / 雞蛋 / 栗子	◎	◎	◎		
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎				
二 5/12	午餐	洋蔥蕃茄蛋麵	麵條 / 洋蔥 / 牛番茄 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 白精靈菇 / 高麗菜 / 黑珍菇 / 金針菇 / 雞蛋 / 甜豆筴	◎	◎	◎		
		木瓜	木瓜				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
三 5/13	午餐	綜合滷味拌飯	白飯 / 海帶 / 豆干 / 菊花肉 / 花生 / 小松菜 / 白蘿蔔	◎	◎	◎	◎	◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 5/14	午餐	糖醋雞丁滑蛋燉飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	
		冬瓜肉酥湯	冬瓜 / 豬肉 / 香菜		◎	◎		
		芒果	芒果				◎	
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
五 5/15	午餐	白醬海鮮燉飯	白飯 / 玉米 / 鮭魚 / 蝦仁 / 洋蔥 / 蘑菇 / 柳松菇 / 青花椰 / 紅椒 / 牛奶	◎	◎	◎	◎	
		牛蒡白蘿蔔肉片湯	牛蒡 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔		◎	◎		
		木瓜	木瓜				◎	
	點心	滑蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥	◎	◎	◎		

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！



5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 5/18	午餐	腰果蝦仁炒飯		◎	◎		◎	◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
		芭樂				◎		
	點心	芋頭麵包	◎					
二 5/19	午餐	南瓜雞肉湯麵	◎	◎	◎			
		葡萄				◎		
	點心	綠豆薏仁湯	◎					
	三 5/20	午餐	壽喜燒豬肉丼	◎	◎	◎		◎
		海帶芽蛋花湯	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
點心		鍋貼	◎	◎	◎			
四 5/21	午餐	蝦皮瓠仔粥	◎	◎	◎		◎	
		蘋果				◎		
	點心	銀絲卷	◎					
		麥茶	◎					
五 5/22	午餐	台式花枝炒意麵	◎	◎	◎			
		番茄豆腐湯		◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	仙草奶凍					◎	

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！



5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 5/25	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯		◎	◎		◎	
		大瓜魚丸湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	羅宋麵包	◎					
二 5/26	午餐	當歸豬肉湯麵	◎	◎	◎	◎		
		芒果				◎		
	點心	芝麻糊西米露	◎					◎
三 5/27	午餐	油蔥雞肉飯	◎	◎	◎		◎	
		味噌豆腐湯		◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	蔬菜冬粉湯	◎	◎	◎			
四 5/28	午餐	什錦海鮮燴飯	◎	◎	◎		◎	
		蒜頭雞湯		◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	黑糖爆漿饅頭	◎					
五 5/29	午餐	日式咖哩豚肉飯	◎	◎	◎		◎	◎
		金針蔬菜肉絲湯	◎	◎	◎			
		木瓜				◎		
	點心	紅棗銀耳露			◎	◎		

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！