




## 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：

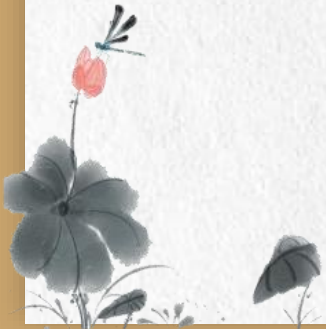
**維生素B5是人體維持能量代謝與抗壓、強化免疫力的關鍵營養素。**

**二大功效：**

1. 能量製造、抗壓調節、強化免疫系統(口服：泛酸)：是新陳代謝轉換的重要輔酶、幫助腎上腺荷爾蒙分泌達到抗壓消除疲勞穩定情緒，泛酸能製造抗體對抗外來病菌。

2. 皮膚黏膜修復健康(外用：泛醇 Panthenol)：有助於細胞形成、肌膚組織保濕、舒緩抗發炎、傷口屏障組織癒合修補再生使膚況穩定。

一起當菜菜超人 





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 6/1	午餐	香椿肉絲蛋炒飯		◎	◎		◎	
		九尾草雞湯		◎	◎	◎		
		芭樂				◎		
	點心	鹹奶油麵包	◎				◎	
	芝麻牛奶					◎	◎	
二 6/2	午餐	味噌豚肉拉麵	◎	◎	◎		◎	
		百香果				◎		
	點心	檸檬愛玉山粉圓			◎			◎
三 6/3	午餐	肉燥豆腐燴飯套餐	◎	◎	◎			◎
		絲瓜菇菇貢丸湯		◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	雞蛋糕	◎	◎			◎	
	麥茶	◎						
四 6/4	午餐	養生枸杞雞肉粥	◎	◎	◎	◎	◎	
		葡萄				◎		
	點心	紅豆饅頭	◎					
	養生茶				◎			
五 6/5	午餐	紅醬義大利麵	◎	◎	◎			
		南瓜堅果濃湯	◎		◎		◎	◎
		蘋果				◎		
	點心	養生米糕粥	◎			◎		

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！



## 6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 6/8	午餐	沙茶豬肉拌飯	白飯 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 豆芽 / 秀珍菇 / 油菜 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		香菇冬瓜雞湯	冬瓜 / 乾香菇 / 雞肉 / 薑		◎	◎		
	點心	芭樂	芭樂				◎	
		起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
二 6/9	午餐	肉燥擔仔湯麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎	◎	
		梨子	梨子				◎	
	點心	八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎	
		牛奶	牛奶				◎	
三 6/10	午餐	番茄蛋雞丁燴飯套餐	番茄 / 白飯 / 洋蔥 / 雞肉 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎	
		南瓜洋蔥肉片湯	南瓜 / 洋蔥 / 豬肉片 / 金針菇	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	葡萄乾麥片牛奶	麥片 / 牛奶 / 葡萄乾 / 腰果	◎			◎	◎
四 6/11	午餐	彩椒肉絲燴飯	白飯 / 彩椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青椒	◎	◎	◎	◎	
		丁香魚乾瑤柱蒲瓜湯	蒲瓜 / 丁香魚乾 / 乾干貝		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果					
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
五 6/12	午餐	柚子茶	柚子				◎	
		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 / 南瓜籽	◎	◎	◎	◎	◎
	點心	葡萄	葡萄				◎	
		水煮蛋	雞蛋		◎			
菊花茶	菊花 / 枸杞				◎			

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！



## 6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 6/15	午餐	紫米韓式手抓飯	紫米 / 肉絲 / 海苔 / 蛋 / 小黃瓜 / 芝麻	◎	◎	◎		◎
		洋蔥蔬菜雞湯	洋蔥 / 蔬菜 / 雞肉 / 美白菇 / 金針菇 / 大白菜	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	牛角麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 芝麻	◎				◎
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	
二 6/16	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 / 油菜	◎	◎	◎	◎	
		芒果	芒果				◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				
三 6/17	午餐	香菇白蘿蔔滷肉	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜	◎	◎	◎		◎
		翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 豆腐 / 絞肉 / 吻仔魚		◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎				
四 6/18	午餐	麻筍肉絲粥	白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋	◎	◎	◎		◎
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		冬瓜茶	冬瓜磚					

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！



## 6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 6/22	午餐	鮪魚蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 高麗菜 / 玉米 / 甜豆筴	◎	◎	◎		◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
二 6/23	午餐	番茄紅燒豬肉麵	白麵條 / 豬肉 / 番茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 青江菜 / 金針菇 / 美白菇 / 黑珍珠菇 / 豆包	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	紅豆薏仁湯	紅豆 / 薏仁 / 糖	◎				
	三 6/24	午餐	豆干肉燥飯	白飯 / 豆干 / 空心菜 / 豬肉 / 香菇 / 花生	◎	◎	◎	
		黃金蟲草雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 金針菇 / 蟲草		◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
點心		雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎		
四 6/25	午餐	白醬雞丁燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 碎腰果 / 玉米	◎	◎	◎	◎	◎
		山藥肉片湯	山藥 / 豬肉片 / 蓮子 / 白蘿蔔	◎	◎			
		芒果	芒果				◎	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
五 6/26	午餐	鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜	◎	◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	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！



## 6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 6/29	午餐	蝦仁腰果蛋炒飯		◎	◎		◎	◎
		菱角豬肉湯		◎	◎		◎	
		芭樂				◎		
	點心	牛奶布利	◎	◎			◎	
		杏仁牛奶					◎	◎
二 6/30	午餐	赤肉羹麵	◎	◎	◎		◎	
		梨子				◎		
	點心	藜麥小米粥	◎					

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！