




營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

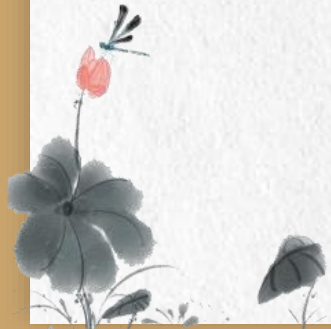
★營養師的溫馨小提醒：

維生素B6是預防貧血、穩定情緒是人體無法自行合成蛋可維持蛋白質。

四大功效：

- 1. 促進蛋白質代謝：人體超過 100 種酶反應的輔酶，主要參與蛋白質與胺基酸的代謝，飲食中蛋白質攝取量越高，B6 的需求量就越多。**
- 2. 維持神經系統健康：參與血清素、多巴胺及 GABA 等神經傳導物質的合成，穩定情緒、幫助睡眠。**
- 3. 預防貧血：協助血紅素的形成。**
- 4. 降低心血管疾病風險：食物選擇可由雞肉、鮭魚、牛肝、香蕉、菠菜、糙米及堅果中攝取。**

一起當菜菜超人 🥦





7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 |
|-------|------|---------|-------|-------|-----|-----|----------|-------|
| 三 7/1 | 午餐 | 糖醋雞丁蛋燴飯 | | ◎ | ◎ | | | ◎ |
| | | 蒜酥魚皮湯 | | | ◎ | | | |
| | | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 麥片牛奶 | ◎ | | | | ◎ | |
| 四 7/2 | 午餐 | 旗魚海產粥 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 百香果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 銀絲卷 | ◎ | | | | | |
| | | 豆漿 | | ◎ | | | | |
| 五 7/3 | 午餐 | 咖哩雞肉飯 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | | 味噌豆腐湯 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 | 紅豆紫米粥 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |

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！



7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 7/6 | 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 / 蚵 白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 白蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜 / 油豆腐 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | | |
| | 點心 海綿蛋糕 | 麵粉 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | | |
| 二 7/7 | 午餐 黑芝麻五穀奶 | 黑芝麻 / 五穀粉 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| | 午餐 百菇雞肉蔬菜麵 | 麵 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 黑蠔菇 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江 菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 嫩仙草牛奶 | 仙草 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ | |
| 三 7/8 | 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 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | 午餐 洋蔥南瓜湯 | 南瓜 / 高麗菜 / 芹菜 / 小白菜 / 洋蔥 | ◎ | | ◎ | | | |
| | 點心 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 包蛋旗魚黑輪 | 旗魚漿 / 雞蛋 | ◎ | ◎ | | | | |
| 四 7/9 | 午餐 海鮮什錦炒麵 | 麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 香菇 / 豆芽菜 / 小白菜 / 肉絲 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 青 蔥 / 豌豆苗 / 蝦皮 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 午餐 豆薯蛋花湯 | 豆薯 / 雞蛋 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 芒果 | 芒果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 花饅頭 | 麵粉 / 糖 / 酵母 | ◎ | | | | | |
| 五 7/10 | 午餐 韓國柚子茶 | 柚子 | | | | ◎ | | |
| | 午餐 麻醬雞肉涼麵 | 麵條 / 雞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 麻醬 / 豆干 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | 午餐 海帶豆腐鮮蝦湯 | 海帶芽 / 板豆腐 / 蝦仁 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 百香果 | 百香果 | | | | ◎ | | |
| 五 7/10 | 點心 蔬菜餛飩湯 | 大陸妹 / 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！



7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 7/13 | 午餐 | 蔥燒蝦仁肉絲炒飯 | 白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 豬肉絲 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 蓮子雞湯 | 乾蓮子 / 雞肉 / 香菇 / 袖珍菇 / 金滑菇 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 芋頭麵包 | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | |
| 二 7/14 | 午餐 | 客家粿條湯 | 粿條 / 豬肉片 / 豆芽菜 / 木耳 / 香菇 / 韭菜 / 紅蘿蔔 / 青江菜 / 蔥酥 / 貢丸 / 雞蛋 / 蝦皮 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 / 薏仁 / 糖 | ◎ | | | | |
| 三 7/15 | 午餐 | 馬鈴薯肉醬飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜 / 西芹 / 蘑菇 / 甜豆筴 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 蕃茄白菜腐皮湯 | 蕃茄 / 白菜 / 腐皮 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 絲瓜雞蛋麵線 | 白麵線 / 雞蛋 / 絲瓜 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| 四 7/16 | 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 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 黑芝麻饅頭 | 麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | ◎ | ◎ |
| 五 7/17 | 午餐 | 蠔油雞肉羹飯 | 白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 香菇 / 美白菇 / 青椒 / 油菜 / 豆包 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 百香果 | 百香果 | | | | ◎ | |
| | 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！



臺南市私立上華幼兒園

7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 |
|-------|-------|-----------|--|-------|-----|-----|----------|-------|
| 一7/20 | 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 / 節瓜 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 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 | ◎ | | | | |
| | 奇亞籽牛奶 | 牛奶 / 奇亞籽 | | | | ◎ | ◎ | |
| 二7/21 | 午餐 | 南瓜雞肉湯麵 | 麵 / 南瓜 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 白苧菜 / 紅蘿蔔 / 香菇貢丸 / 凍豆腐 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 冰糖蓮子銀耳露 | 蓮子 / 銀耳 / 紅棗 / 枸杞 | ◎ | | ◎ | ◎ | |
| 三7/22 | 午餐 | 滷油豆腐肉燥飯套餐 | 白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻 / 紅藜麥 / 竹筍丁 / 海帶結 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 山藥蓮子肉絲湯 | 山藥 / 蓮子 / 豬肉絲 | ◎ | ◎ | | | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 滑蛋雞絲麵 | 蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 蝦仁 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| 四7/23 | 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 / 菜豆 / 豆干片 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 杏菜吻仔魚湯 | 吻仔魚 / 杏菜 | | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 黑糖饅頭 | 麵粉 / 黑糖 / 酵母 | ◎ | | | | |
| | | 洛神花茶 | 洛神花 | | | ◎ | | |
| 五7/24 | 午餐 | 日式炒麵麵包 | 麵條 / 麵包 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 玉米濃湯 | 玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 / 洋蔥 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 芒果 | 芒果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 奇亞籽愛玉蜜 | 奇亞籽 / 愛玉 | | | ◎ | | ◎ |

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！



7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 7/27 | 午餐 | 打拋豬肉炒飯 | 白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 高麗菜 / 青蔥 / 蕃茄 / 四季豆 / 玉米筍 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 人蔘雞湯 | 蔘鬚 / 高麗菜 / 雞肉 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 鹹奶油麵包 | 麵粉 / 奶油 / 牛奶 | ◎ | | | ◎ | |
| | | 牛奶 | | | | | ◎ | |
| 二 7/28 | 午餐 | 蔬菜魚丸麵 | 白麵條 / 魚丸 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 腐竹 / 鴻喜菇 / 秀珍菇 / 大白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 藜麥小米粥 | 藜麥 / 小米 | ◎ | | | | |
| 三 7/29 | 午餐 | 花生豆干滷肉飯 | 白飯 / 花生 / 豆干 / 豬絞肉 / 小松菜 / 小香菇 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 金針花雞肉湯 | 金針花 / 雞肉 / 昆布 / 杏鮑菇 | | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 黑糖地瓜甜湯 | 黑糖 / 地瓜 | ◎ | | | | |
| 四 7/30 | 午餐 | 香菇芋頭粥 | 白飯 / 芋頭 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇 / 蝦米 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 芋泥包 | 麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母 | ◎ | | | | |
| | | 養生茶 | 紅棗 / 枸杞 / 黃耆 | | | | ◎ | |
| 五 7/31 | 午餐 | 大腸肉羹麵線 | 麵線 / 豬肉 / 大腸 / 筍絲 / 柴魚 / 紅蘿蔔 / 香菜 / 木耳 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 百香果 | 百香果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 關東煮 | 白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚 / 油豆腐 / 蘿蔔糕 / 青花椰菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | |

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！