



營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

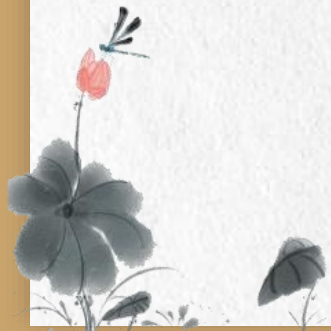
★營養師的溫馨小提醒：

預防貧血、保護神經-維生素B12

三大功效：

1. 協助造血：促進紅血球再生與形成的重要原料，可預防惡性（巨球性）貧血生成。
2. 維持神經健康：參與神經纖維髓鞘的生成，能穩定神經傳導改善手腳麻刺痛、促進記憶力和注意力集中並延緩長者大腦退化等神經症狀，並能調節睡眠、穩定情緒。
3. 促進能量代謝：協助蛋白質、脂肪與醣類轉化為身體所需的能量。

一起當菜菜超人 





臺南市私立上華幼兒園

8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	8/3	午餐 肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米	◎	◎	◎		
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		芭樂	芭樂			◎		
		點心 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎			◎	
		牛奶	牛奶				◎	
二	8/4	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	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄					
		點心 百香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉		◎	◎		
三	8/5	午餐 白蘿蔔海帶滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜 / 海帶結	◎	◎	◎	◎	◎
		絲瓜豆皮金針菇湯	枸杞 / 金針菇 / 豬肉片 / 絲瓜 / 豆皮	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉			◎		
		點心 山藥芝麻糊	山藥 / 芝麻	◎				◎
四	8/6	午餐 蠔油芥藍雞肉燴飯	白飯 / 芥藍菜 / 雞肉 / 洋蔥 / 青蔥 / 黑蠔菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 玉米筍	◎	◎	◎		
		海帶芽玉米湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果			◎		
		點心 五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
		冬瓜茶	冬瓜磚					
五	8/7	午餐 香菇麻筍海鮮湯飯	白飯 / 蝦仁 / 花枝 / 香菇 / 麻筍 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 洋蔥 / 魚丸 / 鯛魚 / 碗豆苗	◎	◎	◎	◎	
		火龍果	火龍果			◎		
		點心 奇亞籽牛奶燕麥	牛奶 / 奇亞籽 / 燕麥	◎			◎	◎

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

8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 8/10	午餐 腰果蝦仁蛋炒飯	腰果 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 玉米筍 / 洋蔥 / 小黃瓜	◎	◎	◎		◎	◎
	叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 8/11	午餐 日式豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 海帶芽 / 芝麻 / 鴻喜菇 / 美白菇 / 油菜 / 板豆腐	◎	◎	◎		◎	
	百香果	百香果				◎		
	點心 地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
三 8/12	午餐 肉燥燒豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 小松菜 / 彩椒	◎	◎	◎		◎	◎
	鮮筍鮑菇湯	筍絲 / 杏鮑菇 / 肉絲		◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 柴魚清湯烏龍麵	烏龍麵 / 柴魚 / 生豆包 / 大陸妹	◎	◎	◎			
四 8/13	午餐 莧菜叻魚粥	白飯 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 叻仔魚 / 豬肉 / 美白菇 / 秀珍菇	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
	麥茶牛奶	麥茶 / 牛奶	◎				◎	
五 8/14	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 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
	四神湯	薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實	◎	◎				
	葡萄	葡萄				◎		
	點心 烤地瓜	地瓜	◎					

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

8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	8/17	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 / 櫛瓜	◎	◎	◎		◎	
		豆皮白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
		點心 海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
		牛奶	牛奶					◎	
二	8/18	午餐 茄汁雞肉湯麵	麵 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇貢丸 / 番茄 / 黑木耳	◎	◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
		點心 葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	◎			◎		
三	8/19	午餐 香菇肉燥飯套餐	白飯 / 肉燥 / 香菇 / 黑葉白菜 / 油豆腐 / 海帶結 / 紅蘿蔔 / 冬瓜	◎	◎	◎		◎	
		當歸肉片湯	豬肉片 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸	◎	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 手工蔬菜丸子	蔬菜 / 紅蘿蔔 / 芋頭 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
		養生元氣茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
四	8/20	午餐 蔥花豚肉丼飯	白飯 / 蔥 / 梅花豬肉 / 洋蔥 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 雞蛋 / 白芝麻 / 海苔 / 大白菜 / 甜豆	◎	◎	◎		◎	◎
		香菇牛蒡雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 牛蒡 / 白蘿蔔		◎	◎		◎	
		葡萄	葡萄				◎		
		點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
		菊花茶	菊花						
五	8/21	午餐 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 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎	◎
		百香果	百香果				◎		
		點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 玉米 / 柴魚 / 油豆腐	◎	◎	◎			

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

8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	8/24	午餐	叻仔魚肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
			南瓜金菇肉片湯	◎	◎	◎			
			芭樂				◎		
		點心	羅宋麵包	◎					
			奇亞籽牛奶					◎	◎
二	8/25	午餐	清燉蘿蔔湯麵	◎	◎	◎			
			蘋果				◎		
		點心	仙草牛奶	◎		◎		◎	
三	8/26	午餐	油蔥雞飯套餐	◎	◎	◎		◎	
			鮭魚味噌湯		◎	◎		◎	
			香蕉				◎		
		點心	肉絲冬粉	◎	◎	◎			
四	8/27	午餐	鹹蛋海鮮粥	◎	◎	◎			
			葡萄				◎		
		點心	黑糖饅頭	◎					
			豆漿		◎				
五	8/28	午餐	奶油青醬義大利麵	◎	◎	◎			
			五行蔬菜湯	◎		◎		◎	
			百香果				◎		
		點心	綠豆米苔目甜湯	◎					

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！



8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
8/31	午餐	三杯雞炒飯	◎	◎	◎			
		冬瓜貢丸湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	鹹奶油麵包	◎				◎	
		牛奶					◎	

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！