



營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

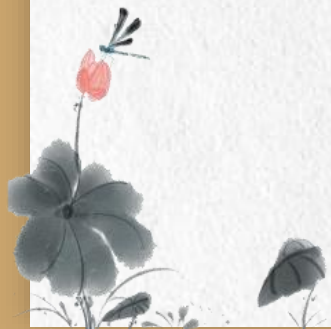
★營養師的溫馨小提醒：

緩和情緒、保護肌膚--維生素B3

三大功效：

1. 安定神經：是維生素B群中人體需要量最大，可消除疲勞、維持神經系統正常。
2. 能量正常代謝：參與人體超過 400 種酵素生化反應，協助將碳水化合物與脂肪轉化為能量（ATP），降低膽固醇，保護胃腸機能。
3. 修補受損、保護肌膚：修護受紫外線傷害的肌膚，其衍生物「菸鹼醯胺」常被用於保養品，能抑制油脂分泌、亮白肌膚並緊緻毛孔。

一起當菜菜超人 





9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	9/1	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 / 素皮	◎	◎	◎	◎		
		點心 葡萄					◎		
		檸檬奇亞籽愛玉	檸檬 / 奇亞籽 / 愛玉			◎	◎		◎
三	9/2	午餐 麻婆豆腐燴飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎	◎
		南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎			
		點心 香蕉	香蕉				◎		
		鍋燒雞絲	雞絲麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜	◎	◎	◎		◎	
四	9/3	午餐 沙茶肉片蓋飯	白飯 / 豬肉 / 沙茶 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 玉米筍 / 芥蘭菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
		點心 蘋果	蘋果				◎		
		三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
		洛神花茶	洛神花			◎			
五	9/4	午餐 南瓜白醬燴飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 香菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 彩椒 / 蘑菇 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎	
		義式番茄蔬菜湯	馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 黑胡椒 / 西芹 / 紅蘿蔔	◎		◎			
		點心 火龍果	火龍果				◎		
		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！



9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	9/7	午餐 鮪魚玉米肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果 / 豬肉絲	◎	◎	◎			◎
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
		點心 鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎	
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二	9/8	午餐 清燉馬龍湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 青江菜 / 白蘿蔔	◎	◎	◎			
		百香果	百香果				◎		
		點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三	9/9	午餐 海帶結滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜 / 海帶結	◎	◎	◎		◎	◎
		蕃茄白菜腐皮湯	蕃茄 / 白菜 / 腐皮 / 金針菇		◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
		菊花茶	菊花						
四	9/10	午餐 雞肉麻筍粥	白飯 / 筍絲 / 美白菇 / 秀珍菇 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞肉	◎	◎	◎		◎	
		蘋果	蘋果				◎		
		點心 黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎	◎
		豆漿	黃豆			◎			
五	9/11	午餐 什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		◎	
		葡萄	葡萄				◎		
		點心 餛飩蛋花湯	雞蛋 / 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！



臺南市私立上華幼兒園

9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 9/14	午餐 腰果蝦仁肉絲蛋炒飯	腰果 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 玉米筍 / 洋蔥 / 豬肉絲	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	點心 牛奶	牛奶					◎	
二 9/15	午餐 炸醬乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
	午餐 玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾	◎	◎	◎		◎	
	點心 火龍果	火龍果				◎		
	點心 芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎					◎
	午餐 油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 尼龍白菜 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 黑木耳	◎	◎	◎		◎	
三 9/16	午餐 香菇蟲草雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 金針菇 / 蟲草		◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 牛奶	◎				◎	
	午餐 彩椒雞肉燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 油菜 / 青花椰菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
	午餐 肉骨茶豬肉湯	肉骨茶包 / 豬肉 / 蒜頭 / 美白菇 / 紅棗		◎	◎	◎		
四 9/17	點心 葡萄	葡萄				◎		
	點心 黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
	點心 麥茶	小麥	◎					
	午餐 咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 冬瓜魚片湯	冬瓜 / 薑絲 / 鯛魚片	◎	◎	◎			
五 9/18	點心 蘋果	蘋果				◎		
	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

9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	9/21	午餐 香椿肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇	◎	◎	◎			
		午餐 白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜 / 美白菇	◎	◎	◎			
		點心 芭樂	芭樂				◎		
		點心 羅宋麵包	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎					
		點心 芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二	9/22	午餐 香菇赤肉羹麵	麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜	◎	◎	◎		◎	
		點心 百香果	百香果				◎		
		點心 蘿蔔糕蛋花湯	雞蛋 / 菜頭粿 / 蔥酥 / 香菇 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
三	9/23	午餐 糖醋雞丁蛋燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎		
		午餐 冬瓜肉酥湯	冬瓜 / 豬肉 / 香菜		◎	◎			
		點心 香蕉	香蕉				◎		
		點心 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳			◎	◎		
四	9/24	午餐 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 葡萄	葡萄				◎		
		點心 芋泥包							
		點心 冬瓜山粉圓	冬瓜磚 / 山粉圓						◎

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！



9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	9/29	午餐 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	◎	◎	◎			
		蘋果	蘋果				◎		
		點心 仙草牛奶	仙草 / 牛奶	◎				◎	
三	9/30	午餐 油蔥雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎		◎	
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎					

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！