



營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

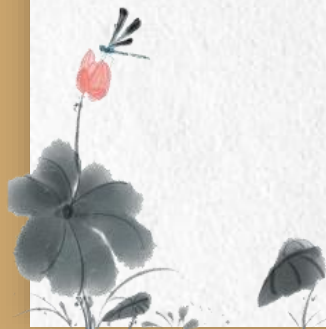
★營養師的溫馨小提醒：

參與造血、幫助神經發育-葉酸

三大功效：

1. 造血關鍵元素與DNA合成：葉酸是製造紅、白血球、血小板的主要元素，缺乏會造成貧血；參與胺基酸代謝和蛋白質合成以及DNA複製不可或缺的輔酶。
2. 幫助神經發育、提高精子品質：孕婦補充足夠葉酸，能預防胎兒神經管缺陷、降低胎兒患上大腦與脊髓先天性畸形（如無腦兒、脊柱裂）的風險；充足的葉酸可以改善男性不孕症。
3. 維護心血管健康：與維生素B12協同合作，分解體內的同半胱胺酸，降低心血管疾病與中風的機率。

一起當菜菜超人 





10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
四 10/1	午餐 海產蔬菜湯飯	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎			
	點心 葡萄	葡萄				◎		
	點心 花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
	點心 杏仁茶	杏仁						◎
五 10/2	午餐 什錦炒麵	麵 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	午餐 金針菇雞絲紫菜湯	雞肉 / 紫菜 / 金針菇 / 青蔥		◎	◎			
	點心 火龍果	火龍果				◎		
	點心 八寶粥	八寶豆 / 桂圓 / 奇亞籽	◎			◎		◎

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！



10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	10/5	午餐 麻油雞丁炒飯	白飯 / 香菇 / 雞丁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆 / 青江菜	◎	◎	◎			
		什錦蔬菜湯	大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 金針菇 / 秀珍菇 / 肉絲		◎	◎			
		點心 芭樂	芭樂				◎		
		點心 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
二	10/6	點心 牛奶	牛奶					◎	
		午餐 蔥油肉燥湯麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
		番茄	番茄				◎		
		點心 藜麥小米粥	藜麥 / 小米	◎					
三	10/7	午餐 皇帝豆燒肉套餐	白飯 / 皇帝豆 / 黑葉白菜 / 梅花肉角 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 彩椒	◎	◎	◎			
		牛蒡雞湯	雞肉 / 牛蒡 / 紅棗 / 杏鮑菇	◎	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 山藥芝麻糊	山藥 / 芝麻	◎					◎
四	10/8	午餐 南瓜雞肉粥	白飯 / 南瓜 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 黑蠔菇 / 秀珍菇 / 枸杞 / 蔥酥 / 蔥 / 高麗菜 / 油菜 / 芹菜 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎		
		柳丁	柳丁				◎		
		點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
		點心 黑豆茶	黑豆		◎				

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

10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 10/12	午餐 櫛瓜肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 櫛瓜	◎	◎	◎			
	蒜頭雞湯	蒜頭 / 雞胸肉 / 薑片 / 黑珍菇		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎					
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 10/13	午餐 旗魚貢丸湯麵	麵 / 貢丸 / 旗魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆菜 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 高麗菜 / 油菜	◎	◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 地瓜牛奶西米露	地瓜 / 西谷米 / 牛奶	◎				◎	
三 10/14	午餐 香菇油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎	
	莧菜吻仔魚花湯	莧菜 / 吻仔魚 / 雞蛋		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 奶油/芝麻車輪餅	麵粉 / 奶油 / 芝麻	◎					◎
	麥茶	小麥	◎					
四 10/15	午餐 糖醋豆腐雞燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜 / 豆腐	◎	◎	◎	◎		
	香菇蟲草雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 金針菇 / 蟲草		◎	◎		◎	
	葡萄	葡萄				◎		
	點心 五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
	豆漿	黃豆		◎				
五 10/16	午餐 大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	◎	◎	◎			
	番茄	番茄				◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	紅豆湯	紅豆	◎					

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

10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 10/19	午餐 XO醬肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / XO醬 / 高麗菜 / 紅彩椒 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
	大白番茄蛋花湯	番茄 / 雞蛋 / 豆腐 / 大白菜		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 牛角麵包	麵粉 / 酵母 / 糖 / 芝麻	◎				◎	◎
	牛奶	牛奶					◎	
二 10/20	午餐 椰香咖哩湯麵	麵 / 咖哩 / 椰漿 / 紅蘿蔔 / 豆芽 / 油豆腐 / 九層塔 / 大白菜 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 豬肉	◎	◎	◎			
	柳丁	柳丁				◎		
	點心 綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					
三 10/21	午餐 馬鈴薯燒肉燒肉套餐	白飯 / 馬鈴薯 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 青花菜 / 玉米筍	◎	◎	◎			
	茶樹菇雞湯	雞肉 / 茶樹菇 / 紅棗 / 枸杞		◎	◎	◎		
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋	◎	◎	◎			
四 10/22	午餐 絲瓜蔬菜粥	白飯 / 雞蛋 / 雞肉 / 絲瓜 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 珊瑚菇 / 秀珍菇	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
	洛神花茶	洛神花			◎			
五 10/23	午餐 豚肉壽喜井飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
	海帶味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
	點心 麥片牛奶	麥片 / 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！



10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	10/27	午餐	美濃板條湯	◎	◎	◎		◎	
		點心	柳丁				◎		
		點心	鍋貼	◎	◎	◎			
三	10/28	午餐	綜合滷味拌飯	◎	◎	◎		◎	◎
		午餐	南瓜洋蔥蔬菜湯	◎	◎	◎			
		點心	香蕉				◎		
		點心	奇亞籽藕粉羹	◎					◎
四	10/29	午餐	滑蛋肉片燴飯	◎	◎	◎			◎
		午餐	山藥蓮子雞湯	◎	◎	◎	◎		
		點心	蘋果				◎		
		點心	芋仔饅頭	◎					
		點心	菊花茶						
五	10/30	午餐	義式肉醬麵	◎	◎	◎			
		午餐	田園蔬菜湯		◎	◎			
		點心	葡萄				◎		
		點心	玉米濃湯餃	◎	◎	◎		◎	◎

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！