臺南市私立上華幼兒園

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：

保護神經組織、緩減濕疹-生物素

三大功效:

1. 維持能量與脂質合成：作為多種羧化酶的輔因子，主管醣類、脂肪與肝醣的轉化與能量代謝。

2. 防止白髮生長與減輕濕疹：生物素能支持角蛋白（Keratin）的結構與性荷爾蒙合成，對於維持頭皮毛髮茂密、與皮膚健康防止乾性鱗屑性皮膚炎有極大助益。

3. 支持神經系統與生長發育：有助於為維生素B群利用, 參與細胞訊息傳遞與基因活性調節，有助於維持神經系統健康與正常的生長發育。

食物選擇:搞犯存在各種食物中, 含括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、堅果種子類中.



臺南市私立上華幼兒園

11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	11/2	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 蝦皮	◎	◎	◎		◎	
			冬瓜肉片湯	冬瓜 / 豬肉 / 薑絲 / 薑片 / 紅棗		◎	◎	◎		
			芭樂	芭樂				◎		
		點心	海綿蛋糕	麵粉/ 酵母 / 糖	◎					
			牛奶	牛奶					◎	
二	11/3	午餐	香菇雞湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞 / 青江菜 / 玉米筍 / 油豆腐	◎	◎	◎	◎		
			葡萄	葡萄				◎		
		點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳 / 枸杞 / 山粉圓			◎	◎		
三	11/4	午餐	青椒回鍋肉片套餐	白飯 / 高麗菜 / 豬肉片 / 豆干 / 青椒 / 彩椒 / 筍片 / 青蔥 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
			蒲瓜蝦米肉絲湯	蒲瓜 / 豬肉 / 蝦米		◎	◎		◎	
			香蕉	香蕉				◎		
		點心	麵線蛋花湯	雞蛋 / 麵線 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
四	11/5	午餐	清粥小菜套餐-地瓜粥+絞肉玉米炒蛋+高麗菜	地瓜粥 / 高麗菜 / 玉米 / 豬絞肉 / 洋蔥 / 豆乾丁 / 毛豆 / 蛋 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	
			柳丁	柳丁				◎		
		點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
			冬瓜鮮奶	冬瓜磚 / 牛奶					◎	
五	11/6	午餐	特製油飯	白飯 / 蝦米 / 豬肉 / 香菇 / 蔥 / 青豆仁 / 雞蛋 / 雪白菇 / 甜豆筴	◎	◎	◎			
			四神湯	薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實	◎	◎				
			蘋果	蘋果				◎		
		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

11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	11/9	午餐	櫛瓜蝦仁蛋炒飯	白飯 / 蝦仁 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 櫛瓜	◎	◎	◎			
			筍絲雞湯	筍絲 / 雞肉		◎	◎			
			芭樂	芭樂				◎		
		點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
			芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二	11/10	午餐	人參雞湯麵	麵 / 人參 / 枸杞 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 木耳 / 玉米筍 / 雞肉 / 大白菜 / 紅棗 / 腐竹	◎	◎	◎	◎		
			葡萄	葡萄				◎		
		點心	葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米 / 南瓜子	◎			◎		
三	11/11	午餐	香菇油豆腐肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	◎
			狗尾草雞湯	狗尾草 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 紅棗 / 枸杞	◎	◎	◎			
			香蕉	香蕉		◎	◎	◎		
		點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四	11/12	午餐	糖醋蛋豆腐雞肉燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜 / 板豆腐	◎	◎	◎	◎		
			大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
			蓮霧	蓮霧				◎		
		點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
			豆漿	黃豆		◎				
五	11/13	午餐	滷味拌意麵	意麵 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 杏鮑菇 / 海帶結 / 青花椰 / 豆干	◎	◎	◎		◎	
			玉米雞蓉蛋花湯	玉米 / 雞蓉 / 雞蛋 / 蘑菇	◎	◎	◎		◎	
			蘋果	蘋果				◎		
		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

11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	11/16	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 / 腰果	◎	◎	◎		◎	◎
			白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎	◎			
			芭樂	芭樂				◎		
		點心	羅宋麵包	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎				◎	
			牛奶	牛奶					◎	
二	11/17	午餐	日式豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉 / 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	綠豆米苔目甜湯	綠豆 / 米苔目	◎					
三	11/18	午餐	油蔥雞飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎		◎	
			絲瓜薑絲魚片湯	薑絲 / 絲瓜 / 秀珍菇 / 魚肉片		◎	◎			
			香蕉	香蕉				◎		
		點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
四	11/19	午餐	鮪魚絞肉粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 豬肉 / 柳松菇 / 蝦仁	◎	◎	◎		◎	
			蘋果	蘋果				◎		
		點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
			菊花茶	菊花						
五	11/20	午餐	肉燥麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 麻醬 / 豆包	◎	◎	◎		◎	◎
			三絲豆腐羹	紅蘿蔔 / 木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 蛋 / 香菜		◎	◎			
			柳丁	柳丁				◎		
		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

11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	11/23	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	◎	◎	◎			
			豆薯貢丸湯	豆薯 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎			
			芭樂	芭樂				◎		
		點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎			
			奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二	11/24	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸 / 油菜	◎	◎	◎			
			葡萄	葡萄				◎		
		點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三	11/25	午餐	雙色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 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	◎
			杏菜吻仔湯	雞蛋 / 杏菜 / 吻仔魚		◎	◎		◎	
			香蕉	香蕉				◎		
		點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
四	11/26	午餐	蝦仁肉羹飯	白飯 / 蝦 / 筍子 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 蛋 / 香菜 / 肉絲 / 香菇 / 肉羹 / 肉絲	◎	◎	◎			
			柳丁	柳丁				◎		
		點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎					
			豆漿	黃豆		◎				
五	11/27	午餐	咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰 / 蘑菇	◎	◎	◎			
			豆腐味噌湯	洋蔥 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾 / 蔥 / 柴魚		◎	◎		◎	
			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

11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	11/30	午餐	麻油肉片炊飯	白飯 / 香菇 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆 / 黑蠔菇 / 甜豆筴 / 豆皮	◎	◎	◎			
			玉米海帶吻魚湯	嫩豆腐 / 海帶 / 吻魚		◎	◎		◎	
			芭樂	芭樂				◎		
		點心	堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎					◎
			牛奶	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！