



110 年度第二學期 5 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1 DAY 1	起司夾心吐司 牛奶	【茄汁肉絲蛋炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁青豆甜椒/黃金蛋鬆 紅蘿蔔/蔥絲鱸魚湯。木瓜	肉片芽菜湯麵
DAY 2	麻油菠菜麵線	【胚芽飯營養特餐】 胚芽飯/蜜汁甜椒豬柳/絲瓜燜蛋 小魚乾空心菜湯。芭樂	手工餅乾 牛奶
DAY 3	雞茸芋頭粥	【濃口豚骨牛奶烏龍麵】 烏龍麵/豚骨鯉魚熬湯/梅花肉片 醇濃鮮奶紅蘿蔔/燙青江菜/滷蛋片。鳳梨	玉米沙拉捲 鮮果茶
DAY 4	奶皇包 豆漿	【日式特餐】 蕎麥飯/昆布燒肉/開陽白菜 洋蔥舞菇豆腐味噌湯。芭樂	煉乳仙草凍
DAY 5	高麗菜滑蛋湯餃	【特製油飯】 白飯/蠔油蜜汁梅花肉/紅蔥爆香菇 紅蘿蔔炒蛋/絲瓜珍菇魚片湯。蘋果	紅豆麵包 牛奶
2 DAY 1	玉米脆片 牛奶	【三鮮炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/滑蛋肉絲/蠔油香菇木耳 脆炒高麗菜/番茄豆腐蛋花湯。小玉西瓜	雙色蘿蔔旗魚丸湯
DAY 2	鮮奶饅頭 紫菜蛋花湯	【黃金飯特餐】 地瓜飯/洋蔥杏鮑菇溜肉 蒜香空心菜/芹花虱目魚柳豆腐湯。鳳梨	起司南瓜高麗菜鍋
DAY 3	鮪魚蔬菜三明治 牛奶	【鮮肉炸醬麵】 刀削麵/油蔥肉燥/醬燒豆干/香滷烏蛋 燙豆芽小白菜/紫菜豆薯湯。木瓜	珍珠豆花
DAY 4	水波蛋雞絲麵	【蒜香玉米雞柳炒飯】 白飯/蒜酥雞柳/蛋鬆/脆炒甜玉米毛豆紅蘿蔔 小黃瓜/五行蔬菜肉片湯。鳳梨	洋芋捲 牛奶
DAY 5	香芋甜包 豆漿	【芝麻飯特餐】 芝麻飯/蛋皮雙色蘿蔔燉肉 玉米毛豆燴菇/大白菜魚片湯。芭樂	芋頭鮮奶紫米粥

🌸 本月營養小巨星

菠菜：富含花青素，良好的抗氧化物質，抗氧化力甚至堪比維生素C。

紅蘿蔔：含葉黃素等類黃酮類物質，可以活化免疫細胞、提供抗氧化作用、提供維生素A維持視覺。

毛豆：是黃豆的小時候，優良的蛋白質來源，脂質含量低，且脂溶性維生素A、E含量皆高。



臺南市私立

仁仁森林幼兒園

長榮大學保健營養學系 指導

110 年度第二學期 5 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	奶酥麵包 牛奶	【什錦炒米粉】 米粉/香菇蔥油肉燥/醬汁香菇木耳/脆炒銀芽 高麗菜紅蘿蔔/太陽蛋/大黃瓜魚丸湯。鳳梨	蘿蔔糕蛋花湯
DAY 2	小籠包 豆漿	【小米飯特餐】 小米飯/洋蔥馬鈴薯燉肉/蠔油萵苣 番茄鱸魚湯。西瓜	蘋果牛奶麥片粥
DAY 3	煉乳銀絲卷 米漿	【香菇魚羹麵】 豆菜麵/蔥爆香菇/扁魚蒜酥/手工香菇虱目魚羹 滷油豆腐/醋溜雙色蘿蔔大白菜/蛋花。美濃瓜	金鳳薯綠豆甜品
DAY 4	銀魚翡翠粥	【古早味肉燥飯】 糙米飯/蒜香紅蘿蔔高麗菜/油蔥酥醬汁熬肉燥 小烏蛋/雞肉金針湯。芭樂	鮮奶甜玉米起司濃湯
DAY 5	吐司厚切 牛奶	【鮭魚炒飯】 白飯/香煎鮭魚/翡翠蛋鬆/脆炒甜椒紅蘿蔔 洋蔥火腿甜玉米/排骨牛蒡湯。木瓜	黑糖餅乾 水果茶
4 DAY 1	絲瓜肉燥鹹粥	【黃金魷仔魚炒飯】 白飯/蒜香銀魚/黃金蛋鬆/洋蔥炒肉絲 脆炒四季豆紅蘿蔔/芹花蛤蜊冬瓜湯。鳳梨	綠豆薏仁牛奶
DAY 2	黑糖饅頭 豆漿	【田園風味地瓜丼飯】 地瓜飯/蜜汁麵輪燒肉/番茄蛋豆腐 昆布牛奶高麗菜鍋。芭樂	鱈魚丸冬粉湯
DAY 3	果醬吐司 牛奶	【青醬海鮮義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒杏鮑菇/毛豆甜椒 蒜香花枝蛤蜊佐青醬/鮮奶馬鈴薯濃湯。木瓜	芝麻脆餅 豆漿
DAY 4	鮮肉餛飩湯	【鮮蔬鯖魚麵】 細麵/洋蔥鯖魚高麗菜/滑蛋肉片 燙萵苣/手工魚丸/紫菜捲。鳳梨	南瓜堅果鮮奶濃湯
DAY 5	鹹奶油餐包 牛奶	【豬柳菇菇特餐】 麥片飯/蒜香沙茶豬柳/脆炒芥藍 菇燒玉米荷蘭豆/洋蔥鯛魚味增湯。芭樂	黑糖蜜豆花

本月營養成分(符合兒童飲食建議攝取量)

◎優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2份

◎全穀雜糧類 1.5份

◎蔬菜類 1.5碟

◎水果 1份

*本園一律使用「國產豬肉」