



## 112 年度第一學期 9 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b>			
DAY 1	翡翠雲吞	【起司牛奶鍋燒烏龍麵】 烏龍麵/起司牛奶豚骨湯/文蛤鮮味魚板 香滷腰肉/滷蛋/燙青江高麗菜。木瓜	枸杞薏仁蓮子湯
DAY 2	玉米沙拉捲 牛奶	【黃金銀魚炒飯】 糙米飯/蒜香銀魚/翡翠煎蛋/脆炒四季豆 紅蘿蔔/洋蔥炒肉絲/大黃瓜魚丸湯。火龍果	野菇堅果南瓜濃湯
DAY 3	雞蛋饅頭 牛奶	【芋香飯特餐】 芋頭飯/香滷蠔油豆干肉燥 蒜酥空心菜/鳳梨苦瓜雞湯。芭樂	黑糖仙草凍
DAY 4	什錦果麥脆片 牛奶	【日式特餐】 芝麻飯/香煎鮭魚/鮮菇滑蛋海帶芽 紅蘿蔔白菜粉絲煲/味噌紫菜湯。鳳梨	香菇肉羹紅麵線
DAY 5	香菇瘦肉粥	【客家板條餐】 粿仔條/蔥油香菇肉燥/燙豆芽 韭菜青江菜/滷海帶/烏蛋。小玉西瓜	紅豆鮮奶粉糰
<b>2</b>			
DAY 1	鮮菇蛋花雞絲麵	【三鮮虱目魚粥】 糙米粥/手工虱目魚柳/芹菜蒜酥 文蛤/花枝丸/海帶芽/虱目魚骨湯/菜脯蛋。芭樂	黑糖餅乾 牛奶
DAY 2	地瓜粥 海苔肉鬆/翡翠煎蛋	【義大利番茄肉醬麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/醬燜毛豆番茄 燙青花椰/義式風味西芹蘑菇湯。火龍果	紅蘿蔔玉米鮮奶濃湯
DAY 3	鮮奶饅頭 牛奶	【豬肉壽喜燒丼飯】 山藥飯/洋蔥滑蛋豬肉燒/脆炒青江菜 冬瓜枸杞魚片湯。木瓜	檸檬豆花
DAY 4	煉乳銀絲卷 牛奶	【田園風味地瓜飯】 地瓜飯/煎香腸/糖醋醬燒木耳豆包筍片 大白菜珍菇雞湯。蘋果	肉片青江菜冬粉
DAY 5	小籠包 紫菜金針湯	【什錦鮮筍湯飯】 胚芽米飯/油蔥香菇肉絲芹花小卷/魚羹 木耳銀芽水蓮/豚骨鮮筍湯。鳳梨	鮮奶紅豆小米粥

### 🌸 本月營養小巨星

木瓜：富含維生素 A 及β-胡蘿蔔素等護眼營養素，其果糖含量少，可以減少體內脂肪合成；纖維含量高，促進消化。

蓮子：富含多種礦物質及維生素，特別是鉀及鈣質，夏天盛產季，適合作為消暑點心。

白木耳：白木耳黏滑的口感來自豐富的多醣體（植物並不含膠原蛋白喔!!），可以增強免疫調節。



臺南市私立

仁仁森林幼兒園

長榮大學保健營養學系 指導

## 112 年度第一學期 9 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b>			
DAY 1	鯛魚牛奶蔬菜粥	【南瓜炒米粉】 米粉/蔥爆蝦米肉絲/蠔油香菇/醬燒南瓜 脆炒油菜、大白菜/薑絲鱸魚湯。火龍果	雙薯綠豆湯
DAY 2	高麗菜包 豆漿	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/蠔油梅花肉燜茄子 胡蘿蔔煎蛋/銀魚莧菜湯。芭樂	手工餅乾 牛奶
DAY 3	草莓夾心吐司 牛奶	【麻婆豆腐燴飯】 白飯/薑爆絞肉/蔴油燜豆腐 紅絲韭菜銀芽。木瓜	玉米綜合蔬菜甜不辣
DAY 4	芹花虱目魚麵線	【海陸雙拼炒飯】 糙米飯/洋蔥炒小卷/火腿蛋鬆 脆炒黃瓜/排骨鮮筍湯。小玉西瓜	鮮奶蘋果麥片粥
DAY 5	芋香饅頭 牛奶	【海鮮鍋燒意麵】 意麵/豚骨鯉魚熬湯/蟹肉棒/蛤蜊/高麗菜 梅花肉片/白菜/水波蛋。香蕉	吐司厚切 馬鈴薯濃湯
<b>4</b>			
DAY 1	鮮肉湯餃	【牛奶咖哩燴飯】 白飯/洋蔥炒里肌肉/紅蘿蔔/咖哩醬燒馬鈴薯 鮮奶燴綠花椰/珍菇玉米燴蛋。鳳梨	紅棗白木耳蓮子羹
DAY 2	雞茸南瓜牛奶粥	【鮮肉餛飩麵】 豆菜麵/油蔥肉燥/鮮肉餛飩 滷鳥蛋/燙銀芽白菜茼蒿。木瓜	芋頭蜜豆花
DAY 3	鮭魚三明治 牛奶	【燕麥飯時餐】 燕麥飯/蠔油香菇肉燥/麵筋 枸杞絲瓜/空心菜小魚乾湯。芭樂	古早味鹹湯圓
DAY 4	銀魚蟹肉豆腐羹	【豬肉味噌炒飯】 麥片飯/味噌梅花肉片/香炒豆干/紅椒 脆炒芥藍菜/番茄鮑菇蛤蜊湯。火龍果	洋芋捲 牛奶
DAY 5	紅豆甜包 牛奶	【蒜香鮮魚粥】 五穀米粥/鯉魚熬粥/鮮味魚丸/鯛魚肉片 芹花蒜酥/西芹紅絲甜椒炒雞柳。木瓜	香菇肉燥蘿蔔糕湯

## \* 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」