

112 年度第一學期 10 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	玉米脆片 牛奶	【府城風味麵】 豆菜麵/蔥油香菇肉燥/高麗菜/鮮味魚板 燙銀芽白菜/香滷豆干/木瓜	地瓜綠豆湯
DAY 2	蛋花雞絲麵	【茄汁蛋炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁青豆甜椒 黃金蛋鬆/白蘿蔔杏鮑菇雞湯/火龍果	鮮奶小米粥
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【紫米飯飯特餐】 紫米飯/雙色蘿蔔洋蔥燉肉/開陽胡瓜 蒜頭蛤蜊魚片湯/芭樂	山藥蘿蔔糕湯
DAY 4	銀魚莧菜粥	【鮮奶咖哩雞肉飯】 燕麥飯/洋蔥炒雞腿/紅蘿蔔燴綠花椰 鮮奶咖哩醬燒馬鈴薯毛豆仁 排骨冬瓜湯/小玉西瓜	雪蓮子甜湯圓
DAY 5	翡翠沙拉捲 牛奶	【客家炒飯條】 粿仔條/油蔥爆肉絲/脆炒豆芽高麗菜 香菇蠔油紅蘿蔔/豆腐烏蛋山藥湯 火龍果	雞茸鮮奶玉米濃湯
2			
DAY 1	鮮肉餛飩湯	【蒜香櫻花蝦炒飯】 白飯/蒜爆櫻花蝦/黃金蛋鬆/脆炒肉絲黃瓜 大白菜珍菇雞湯/蘋果	紅豆鮮奶糯米粥
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【魚香茄子黃金飯】 南瓜飯/蠔油肉燥燻紫茄/韭菜烘蛋 蒜味魚干空心菜湯/火龍果	鱈魚丸冬粉
DAY 3	香芋甜包 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/馬鈴薯濃湯 芭樂	枸杞麥片薏仁湯
DAY 4	香菇牛奶雞絲粥	【古早味肉燥飯】 藜麥飯/油蔥酥醬汁熬肉燥 脆炒高麗菜/香滷麵腸 鮮筍排骨湯/木瓜	黑糖珍珠豆花
DAY 5	五穀饅頭 牛奶	【日式炒烏龍】 烏龍麵/蒜香鮮菇/蠔油肉片木耳/胡蘿蔔 脆炒高麗菜青江菜/ 鮮魚番茄豆腐湯/鳳梨	白蘿蔔玉米黑輪湯

🌸 本月營養小講堂-提升免疫力大作戰

因免疫負債，過去因防疫工作而無法發揮的病毒們正在捲土重來，除了打疫苗之外，我們還可以這樣增加自己的防禦能力：

1. 攝取好的蛋白質：牛奶、豆漿、雞蛋、瘦肉、海鮮等食材，幫助製造抗體、免疫球蛋白，保持呼吸道黏膜的完整性。
2. 選擇 omega-3 脂肪酸：像是鯖魚、鮭魚，可以每週都攝取至少一次，降低體內發炎反應。
3. 從天然食材增加維生素 D 攝取：維生素 D 干擾病毒侵害人體細胞，香菇、秋刀魚、雞蛋、或多曬曬太陽都可以補充。

112 年度第一學期 10 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	鮮肉滑蛋湯餃	【照燒肉絲蛋炒飯】 五穀米飯/照燒醬爆肉絲/黃瓜蛋鬆 脆炒四季豆紅蘿蔔/味噌海帶芽豆腐湯/鳳梨	鮮奶芋頭麥片粥
DAY 2	草莓吐司 牛奶	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/馬鈴薯燉肉/脆炒空心菜 洋蔥味噌鮭魚湯/芭樂	香菇大白菜淨水魚羹
DAY 3	地瓜粥 蔥花蛋/肉鬆	【花枝羹意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/梅花肉片/醋溜大白菜木耳 蕃茄雞肉湯/小玉西瓜	南瓜蕈菇鮮奶濃湯
DAY 4	鮮奶饅頭 牛奶	【雞肉絲飯特餐】 麥片飯/油蔥酥紅燒梅花肉/手工雞肉絲 枸杞絲瓜/蛋花菠菜湯/火龍果	愛玉杏仁凍
DAY 5	銀魚香菇絲瓜麵線	【香菇鮮筍什錦湯飯】 胚芽飯/油蔥香菇肉絲/芹花小卷文蛤 蒜香海帶炒豆干絲/豚骨鮮筍湯/木瓜	黑糖餅乾 牛奶
4			
DAY 1	香菇蝦米芋頭粥	【牛奶味噌拉麵】 拉麵/豚骨鯉魚熬湯/鮮味魚板/鮮奶鴻喜菇 高麗菜/甜玉米/滷肉片/油豆腐/青江菜/鳳梨	綠豆西米露
DAY 2	鮭魚沙拉吐司 牛奶	【糙米飯特餐】 糙米飯/蠔油肉片/番茄炒蛋 絲瓜金針雞湯/火龍果	手工牛奶餅 蘋果茶
DAY 3	奶皇包 豆漿	【蔥燒雞蓋飯】 蕎麥飯/薑煎雞腿肉/醬溜滑蛋蔥花 銀芽水蓮/薑絲冬瓜湯/芭樂	馬鈴薯蛤蜊鮮奶濃湯
DAY 4	芽菜肉片湯麵	【府城虱目魚粥】 五穀米粥/虱目魚骨熬粥/手工魚柳 芹花蒜酥/肉絲炒黃瓜木耳胡蘿蔔/蘋果	吐司厚切 牛奶
DAY 5	綜合水果脆片牛奶	【野菇咖哩雞柳炒飯】 白飯/洋蔥炒雞胸/小黃瓜/杏鮑菇 甜椒/蒜酥絲瓜魚片湯/木瓜	肉燥米苔目

※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」