



112 年度第一學期 12 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	銀魚菠菜雞蛋粥	【金沙炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/毛豆金沙蛋鬆 胡蘿蔔/香菇炒三絲/芥菜蛤蠣雞湯。芭樂	芋頭鮮奶西米露
DAY 2	五穀饅頭 牛奶	【藜麥飯營養特餐】 藜麥飯/鳳梨甜椒雞柳/番茄高麗菜 黃耆鮮魚湯。火龍果	粉圓綠豆甜湯
DAY 3	鮮肉包 牛奶	【濃口豚骨味噌烏龍麵】 烏龍麵/豚骨鯉魚熬湯/醇濃味噌紅蘿蔔/甜玉米 燙青江菜/香酥海苔片/滷梅花肉片蛋。木瓜	香菇肉片蘿蔔糕湯
DAY 4	麻油雞茸麵線	【日式特餐】 蕎麥飯/滑蛋豆腐豬肉燒/蒜香小松菜 味噌鮭魚洋蔥湯。甜橙	紅豆鮮奶薏仁
DAY 5	果醬夾心土司 牛奶	【虱目魚套餐】 胚芽飯/虱目魚骨熬湯/菠菜/文蛤 手工魚柳/芹花/蒜酥/紅蘿蔔炒蛋。蘋果	木耳筍絲肉羹湯麵
2			
DAY 1	南瓜起司牛奶粥	【花枝炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/紅蘿蔔/蠔油香菇 木耳/滑蛋肉絲/脆炒高麗菜/蕃茄蛋花湯。鳳梨	芋泥土司 蘋果紅棗茶
DAY 2	鮭魚蔬菜三明治 牛奶	【芝麻飯特餐】 芝麻飯/洋蔥青椒炒肉絲/菠菜蛋鬆 甘薯刈菜雞湯。火龍果	蜜紅豆豆花
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【鮮肉餛飩麵】 豆菜麵/油蔥肉燥/鮮肉餛飩 香滷海帶小鳥蛋/燙銀芽白菜。芭樂	馬鈴薯鮮奶巧達濃湯
DAY 4	高麗菜包 菠菜蛋花湯	【椰奶咖哩雞肉燴飯】 五穀米飯/洋蔥雞腿肉/咖哩醬燒馬鈴薯紅蘿蔔 椰奶毛豆仁/木須白花椰。木瓜	青蔥餅乾 牛奶
DAY 5	滑蛋湯餃	【黃金飯特餐】 地瓜飯/洋蔥雙色蘿蔔燉肉/蒜香萵苣 芹花虱目魚柳豆腐湯。香蕉	起司鮮奶高麗菜鍋

本月營養小專欄-膳食纖維

膳食纖維是維持人體腸道健康的關鍵，大人常逼小孩吃青菜通常也是這個原因，根據106-109年國民健康調查的結果，全年齡層（包含大人）膳食纖維皆為攝取到建議量，所以提供幾個可以增加膳食纖維量的方法：

1. 每餐至少要有一個拳頭多的蔬菜量（大人用大人的、小孩用小孩的拳頭就好喔）。
2. 白米飯混合加入地瓜、藜麥或燕麥等全穀雜糧，大約佔1/3。
3. 一天兩個拳頭大的水果。
4. 平時可以吃些堅果類（一塑膠湯匙量就好）、或燙熟的毛豆當點心。



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 12 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	紅豆麵包 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯/油豆腐燉肉/沙茶雙色花椰 銀魚油菜蛋花湯。甜橙	雙薯綠豆湯
DAY 2	吐司厚切 牛奶	【海鮮奶香鍋燒意麵】 意麵/豚骨牛奶湯/滑蛋梅花肉/文蛤 小卷/燙高麗菜白菜。蘋果	山藥麥片枸杞粥
DAY 3	雞蛋饅頭 豆漿	【古早味肉燥飯】 燕麥飯/油蔥酥醬汁熬肉燥/滷蛋 蒜香高麗菜/鳳梨苦瓜雞湯。火龍果	鮮奶玉米濃湯
DAY 4	鮮肉雲吞	【香菇肉羹麵】 豆菜麵/蔥爆香菇/扁魚蒜酥/手工香菇肉羹 黃金蛋玉子燒/醋溜雙色蘿蔔大白菜。香蕉	花生牛奶甜湯圓
DAY 5	香菇雞絲牛奶粥	【鮭魚炒飯】 糙米飯/香煎鮭魚/翡翠蛋鬆/脆炒甜椒玉米 高麗菜/牛蒡肉片舞菇湯。楊桃	菜脯餅 牛奶
4 DAY 1	絲瓜肉燥鹹粥	【蕃茄野菜義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/蕃茄紅醬燜毛豆 燙綠花椰/蘑菇馬鈴薯濃湯。木瓜	雪蓮子鮮奶紅豆湯
DAY 2	奶皇包 牛奶	【田園風味南瓜飯】 南瓜飯/蜜汁麵輪燒肉/蕃茄炒蛋 鯛魚牛奶高麗菜鍋。鳳梨	紅棗金鳳薯白木耳露
DAY 3	雪菜肉末雞絲麵	【照燒肉絲蛋炒飯】 白飯/照燒醬爆肉絲/洋蔥炒蛋/甜脆黃瓜 脆炒四季豆紅蘿蔔/雪白菇鱸魚豆腐湯。甜橙	南瓜堅果鮮奶濃湯
DAY 4	火腿三明治 牛奶	【當歸鴨肉麵線】 紅麵線/薑香鴨肉/當歸黃耆紅棗熬湯 燉杏鮑菇豆腐/高麗菜/茼蒿。火龍果。	山藥桂圓糯米粥
DAY 5	綜合水果玉米脆片 牛奶	【芥藍豬柳特餐】 藜麥飯/蒜香沙茶豬柳/脆炒芥藍 櫛瓜歐姆蛋/海帶結玉米排骨湯。蕃茄	銀魚豆腐莧菜羹

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」