



112 年度第二學期 2 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1 DAY 1	黃金玉米脆片 牛奶	【日式特餐】 十穀飯/香煎鮭魚/洋蔥雞腿豆腐燜菇 紅絲蛋鬆/海帶味噌湯。玉女蕃茄	肉羹絲瓜麵線
DAY 2	草莓麵包 卵磷脂豆漿	【肉燥乾麵】 細麵/蔥油肉燥拌乾麵/燙銀芽/白菜 魯豆干小鳥蛋/花椰菜貢丸湯。柳丁	紅豆鮮奶薏仁
DAY 3	翡翠鮮魚粥	【芋香飯特餐】 香芋飯/菌菇青江菜/麵輪燒肉 蕃茄豆腐蛋花湯。芭樂	蘇打餅乾 牛奶
DAY 4	雞蛋饅頭 牛奶	【花枝米粉羹】 米粉/手作花枝羹/紅蘿蔔/佃煮香菇木耳 滷腰肉/醋溜大白菜蛋花。香蕉	五穀綜合蔬菜鹹粥
DAY 5	青蔬餛飩湯	【牛奶咖哩豬肉飯】 藜麥飯/洋蔥炒里肌肉/紅蘿蔔/咖哩醬燒馬鈴薯 鮮奶燴綠花椰/蛤蜊魚片湯。木瓜	紅棗小米粥
2 DAY 1	小籠包 牛奶	【鮮炒蔬菜 QQ 麵】 豆菜麵/洋蔥爆肉絲/脆炒高麗菜 香菇蠔油木耳紅蘿蔔/豆皮白菜烏蛋湯。木瓜	山藥蘿蔔糕湯
DAY 2	煉乳吐司 牛奶	【紫米飯特餐】 紫米飯/洋蔥壽喜燒肉/蒜香油菜 芹花虱目魚柳湯。甜橙	桂圓八寶粥
DAY 3	椰香奶皇包 黑豆漿	【菇菇雞冬粉】 冬粉/麻油薑爆香菇雞腿/燙高麗菜 煨凍豆腐杏鮑菇/鹹蛋龍鬚菜。蓮霧	海鮮洋芋鮮奶濃湯
DAY 4	鮮奶南瓜雞茸粥	【鹹魚雞丁炒飯】 燕麥飯/蠔油雞丁/香煎鯖魚 紅蘿蔔美生菜/子薑海帶芽白菜湯。木瓜	珍珠玉米蘿蔔湯
DAY 5	菠菜滑蛋雞絲麵	【田園金瓜飯】 金瓜飯/櫛瓜煎蛋/海苔香鬆 肉絲芥藍菜/鯛魚味噌豆腐湯。柳丁	吐司厚切 牛奶

🌸 本月營養小巨星

疫情仍反覆，除了 COVID-19 之外仍有許多病毒正在肆虐，最重要的是保持自身健康狀態及免疫力，以下是世界衛生組織於疫情期間提醒全球保持健康的注意事項：

1. 攝取好油（如酪梨、魚油），避免反式脂肪
2. 攝取大量及多樣化的新鮮蔬果
3. 避免高鹽高糖及酒精
4. 大量且足夠的飲水



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 年度第二學期 2 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	鮮肉湯餃	【豬肉味噌炒飯】 蕎麥飯/味噌梅花肉片/香炒豆干/紅蘿蔔 青蔥蛋鬆/脆炒芥藍菜/黃金薯雞肉湯。蕃茄	紅豆牛奶麥片粥
DAY 2	鮭魚夾心吐司 豆漿	【義式菇菇番茄麵】 義大利麵/紅醬燜菌菇番茄 洋蔥炒梅花肉/蛤蜊魚片湯。木瓜	鮮奶玉米蔬菜濃湯
DAY 3	南瓜肉茸粥	【海陸總滙燴飯】 胚芽飯/洋蔥爆花枝/醋溜筍片/紅蘿蔔 滑蛋木耳肉片/大白菜。鳳梨	洋芋捲 牛奶
DAY 4	黃金絲捲 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯/紅燒里肌/紅燒豆腐/蒜酥雙色花椰 小魚乾空心菜湯。甜橙	蜜芋頭甜豆花
DAY 5	香菇山茼蒿糙米粥	【雙拼雞滷飯】 白飯/蠔油香蔥滷肉/手工雞肉絲 開陽白菜/排骨皇帝豆湯。芭樂	肉鬆三明治 牛奶
4			
DAY 1	麻油滑蛋麵線	【養生山藥燉飯】 糙米飯/蔥爆里肌肉/甜玉米/蠔油香菇山藥 蒜香茼蒿/菠菜魷仔魚湯。鳳梨	五穀饅頭 牛奶
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【白醬蛤蜊義大利麵】 義大利麵/鮮奶白醬杏鮑菇/洋蔥炒培根甜椒 燴文蛤/歐姆蛋/義大利風味蔬菜湯。木瓜	土豆甜湯圓
DAY 3	起司夾心吐司 卵磷脂豆漿	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯/紅燒肉/鮮奶白醬花椰菜/炒菠菜 紫菜豆腐蛋花湯。蕃茄	香菇肉燥粿仔條
DAY 4	芋泥麵包 牛奶	【鮭魚炒飯】 白飯/香煎鮭魚/洋蔥紅蘿蔔炒蛋 高麗菜毛豆/蘿蔔排骨湯。芭樂	地瓜蜜綠豆湯
DAY 5	地瓜粥 海苔肉鬆/珊瑚煎蛋	【沙茶餛飩湯麵】 豆菜麵/蔥油肉燥/燙豆芽/白菜 沙茶鮮肉餛飩/脆炒黃瓜豆干。鳳梨	南瓜鮮奶堅果濃湯

🌸 本月營養成分(符合衛福部國健署幼兒園餐點食物內容及營養基準規範)

◎乳品類 0.5 份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5 份

◎全穀雜糧類 3.5-5 份

◎蔬菜類 1-1.5 碟

◎油脂與堅果種子類 1.5-2 份

◎水果 1 份

※本園一律使用「國產豬肉」