



112 年度第二學期 4 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	蔬菜鮮奶魚片粥	【夏威夷炒飯】 麥片飯/洋蔥煨蜜鳳梨/香煎香腸/炒毛豆紅蘿蔔 蒜香空心菜/紫菜蛋花湯。木瓜	絲瓜蛤蜊麵線
DAY 2	銀絲卷 牛奶	【麻婆豆腐燴飯】 糙米飯/豉汁肉燥爛豆腐 脆炒紅蘿蔔龍鬚菜。蜜棗	煉乳仙草凍
DAY 3	芋泥麵包 豆漿	【日式烏龍麵】 烏龍麵/蒜香鮮菇/蠔油肉片/脆炒高麗菜 青江菜/蕃茄豆腐魚肉湯。蘋果	雪蓮子鮮奶湯圓
DAY 4	香菇肉燥雞絲麵	【醬燒豬肉特餐】 十二穀米飯/醬燒腰肉片/香菇紅蘿蔔燴白菜 豆漿蛤蜊雞湯。鳳梨	數字餅乾 牛奶
DAY 5	五穀饅頭 牛奶	【山珍炒米粉】 米粉/蔥爆梅花肉絲/蠔油香菇金針銀芽 木耳/蛋鬆/排骨皇帝豆湯。芭樂	雙色蘿蔔黑輪湯
2			
DAY 1	玉米脆片 牛奶	【什錦海鮮意麵】 意麵/洋蔥爆小卷/文蛤/高麗菜 滑蛋肉片豚骨湯煨鮮菇/青江菜。蘋果	綠豆粉圓
DAY 2	髮菜魷仔魚蟹肉羹	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/豆菊瓜仔肉/鹹蛋四季豆 鮮奶大白菜鴻喜菇味噌湯。小玉西瓜	蜂蜜檸檬愛玉
DAY 3	果醬吐司 牛奶	【舞菇蛤蜊雞腿粥】 五穀米粥/蒜香雞腿肉/胡蘿蔔/菠菜 蛤蜊舞菇/香滷海帶豆干。芭樂	沙茶肉片青江菜冬粉
DAY 4	芝麻包 豆漿	【胡麻鮮奶味噌細麵】 細麵/豚骨鯉熬湯/胡麻味噌鮮奶煨麵/滷蛋 梅花肉片/高麗菜/小白菜/甜玉米。鳳梨	山藥菠菜蘿蔔糕湯
DAY 5	黑甜菜雞茸粥	【糖醋雞丁特餐】 紫米飯/洋蔥甜椒糖醋雞丁/蒜香地瓜葉 芹花白菜魚片豆腐湯。木瓜	吐司厚切 牛奶

營養小專欄-生日派對「甜食」，藏著傷害孩子的食品添加物！

本文所提之食品添加物，皆為「合法使用」，但若是攝取過多，除了會壓縮營養食物的攝取，還會造成過動、情緒行為無法控制的狀況！

1. 人工色素：像是讓糖果餅乾色彩繽紛的人工色素，比起「糖」本身的傷害更劇！
2. 反式脂肪：烘培食品中的人造奶油及酥油，會阻擋好的脂肪協助身體合成腦部神經，讓發育中的孩子得不到好的脂肪酸（如魚油等不飽和脂肪酸）來協助神經穩定。



112 年度第二學期 4 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	鮮肉包 米漿	【蕃茄蛋炒飯】 白飯/洋蔥肉絲蕃茄丁/青蔥蛋鬆/醬煨毛豆仁 鮮奶南瓜高麗菜湯。蓮霧	香菇芋頭粥
DAY 2	香菇肉燥胡瓜粥	【日式炒麵】 寬麵/洋蔥五花肉/醬煨珍珠菇/高麗菜 紅蘿蔔/豆芽菜/薑絲鱸魚湯。芭樂	蘇打餅乾 牛奶
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【油蔥雞肉絲飯】 地瓜飯/油蔥酥紅燒梅花肉/手工雞肉絲 蒜香豆干黃瓜/魷仔魚菠菜湯。木瓜	海鮮豆腐羹
DAY 4	鮮肉餛飩菠菜湯	【蕎麥控肉飯】 蕎麥飯/紅燒豆腐梅花控肉 香菇紅蘿蔔滷白菜/冬瓜蛤蜊湯。西瓜	起司馬鈴薯濃湯
DAY 5	玉米吐司 牛奶	【香菇肉羹麵】 蕎麥麵/油爆扁魚蒜酥/手工香菇肉羹/香滷豆干 里肌肉/醋溜大白菜/木耳/雙色蘿蔔。鳳梨	紅豆鮮奶薏仁
4 DAY 1	黃金南瓜雞肉粥	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/青蒜蠔油肉片/蕃茄炒蛋煎豆腐 刈菜杏鮑菇排骨湯。木瓜	黑糖饅頭 牛奶
DAY 2	麻油肉絲麵線	【什錦海鮮鹹粥】 糙米飯/虱目魚骨湯/手工虱目魚柳/芹花 蒜酥/文蛤/花枝/菠菜/胡蘿蔔煎蛋。蓮霧	芝麻鮮奶雙薯圓
DAY 3	雞蛋饅頭 豆漿	【鮭魚蛋炒飯】 燕麥飯/香煎鮭魚/洋蔥烘蛋 脆炒黃瓜甜椒/蘆筍蛤蜊雞湯。芭樂	南瓜奶香高麗菜鍋
DAY 4	鮪魚三明治 牛奶	【蘑菇醬麵特餐】 手工細麵/洋蔥蘑菇五花肉醬/燙銀芽白菜 香滷烏蛋/小魚乾空心菜湯。小玉西瓜	皮蛋瘦肉五穀米粥
DAY 5	紅豆麵包 牛奶	【香菇肉燥飯】 山藥飯/蠔油香菇肉燥/油豆腐 蒜香空心菜/芹花豆薯蛋花湯。鳳梨	鮮奶珍珠豆花

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」