



臺南市私立
仁仁森林幼兒園

長榮大學保健營養學系 指導

113 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	莓果玉米脆片 牛奶	【金沙炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/毛豆金沙蛋鬆 紅椒/高麗菜/芥菜蛤蜊雞湯。柳丁	枸杞麥片粥
DAY 2	銀魚菠菜雞蛋粥	【濃口豚骨味噌湯麵】 細麵/醇濃味噌珍珠菇/奶油白菜 紅白蘿蔔/滷梅花肉片/蛋。火龍果	雞茸鮮奶玉米濃湯
DAY 3	小籠包 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯/油豆腐燉肉/沙茶雙色花椰 銀魚大白菜蛋花湯。芭樂	黑糖珍珠豆花
DAY 4	翡翠雲吞	【虱目魚套餐】 胚芽米粥/虱目魚骨熬湯/手工魚柳 芹花蒜酥/豆干炒木耳黃瓜。蘋果	吐司厚切 芝麻牛奶
DAY 5	黑糖饅頭 豆漿	【田園風味地瓜飯】 地瓜飯/蠔油香菇熬肉燥/脆炒紅蘿蔔高麗菜 小烏蛋/豚骨豆腐空心菜湯。西瓜	南瓜鮮奶肉片鍋
2 DAY 1	鮪魚牛奶麥片粥	【花枝羹意麵】 意麵/洋蔥炒花枝/滑蛋肉絲/木耳/紅蘿蔔 脆炒大白菜青菜/冬瓜蛤蜊湯。火龍果	香菇肉燥蘿蔔糕湯
DAY 2	銀絲捲 牛奶	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/蜜汁甜椒豬柳/絲瓜蛋鬆 小魚乾空心菜湯/木瓜	紫米薏仁
DAY 3	元氣雞湯麵線	【夏威夷炒飯】 糙米飯/洋蔥煨蜜鳳梨/香煎培根 四季豆紅蘿蔔/鱸魚豆腐湯。甜橙	香酥脆餅 牛奶
DAY 4	五穀饅頭 低糖豆漿	【雙菇芙蓉玉米粥】 玉米粥/洋蔥炒白精靈菇/鮮香菇/蠔油雞肉 黃金甜玉米/青豆仁/紅絲鮮奶烘蛋。香蕉	香菇肉羹紅麵線
DAY 5	玉米沙拉夾心吐司 牛奶	【日式特餐】 蕎麥飯/昆布燒肉/奶油白菜粉絲煲 鮭魚豆腐青菜味噌湯。芭樂	西洋芹蘿蔔黑輪湯

🌸 本月營養小巨星

小米：含維生素B1，促進消化液分泌，防止消化不良，促進腸胃蠕動，利於排便。

莧菜：高鈣、高鉀及富含維生素A，幫助骨骼發育，維生素可以提升免疫力，協助抵抗各種病毒侵襲。

番茄：富含茄紅素、葉黃素、β-胡蘿蔔素等，可以保護腸道黏膜完整，幫助免疫功能。



113 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	紅豆包 牛奶	【鯖魚雞丁炒飯】 麥片飯/蠔油雞丁/香煎鯖魚/黃金蛋 紅蘿蔔美生菜/子薑海帶芽白菜湯。柑橘	碗粿 蕃茄豆腐蛋花湯
DAY 2	肉鬆夾心吐司 豆漿	【蔥燒雞蓋飯】 白飯/薑煎雞腿肉/醬溜滑蛋蔥花 韭菜木耳炒銀芽/豚骨豆腐高麗菜鍋。火龍果	海鮮洋芋鮮奶濃湯
DAY 3	芝麻饅頭 牛奶	【香菇肉羹麵】 蕎麥麵/蔥爆香菇/扁魚蒜酥/手工香菇虱目魚羹 醋溜雙色蘿蔔/大白菜/香滷豆干/滷蛋。蘋果	桂圓紅棗小米粥
DAY 4	肉片蔬菜湯麵	【雙拼雞滷飯】 五穀米飯/油蔥酥紅燒梅花肉/手工雞肉絲 開陽胡瓜蛋絲/鱸魚菠菜湯。西瓜	手工餅乾 牛奶
DAY 5	南瓜牛奶雞茸粥	【美味刈包】 刈包/梅干菜滷肉/櫛瓜煎蛋/花生粉 大頭菜玉米排骨湯。甜橙	蜜紅豆湯圓
4 DAY 1	起司吐司 牛奶	【古早味雞肉燉飯】 胚芽米飯/薑爆麻油香菇雞肉/紅蘿蔔/毛豆 脆炒蕃茄高麗菜/大黃瓜魚丸湯。火龍果	鮮肉餛飩冬粉
DAY 2	高麗菜滑蛋湯餃	【海陸總匯燴飯】 白飯/洋蔥爆花枝/醋溜筍片/綠花椰 滑蛋香菇肉片大白菜。鳳梨	地瓜鮮奶麥片
DAY 3	黃金絲捲 黑豆漿	【豬肉壽喜燒丼飯】 燕麥飯/滑蛋豆腐大白菜豬肉燒 脆炒芥藍/醇濃鮮奶菠菜湯。柳丁	黑糖滷蛋 蕃茄豆腐湯
DAY 4	鮮肉包 牛奶	【當歸鴨肉麵線】 紅麵線/薑爆鴨肉/豆腐/木耳/香菇 高麗菜/茼蒿菜/當歸黃耆枸杞湯/木瓜	雪蓮子糯米粥
DAY 5	鮮香菇肉片雞絲麵	【鯖魚玉米蛋炒飯】 白飯/洋蔥黃瓜蛋鬆/鯖魚玉米高麗菜 山藥蛤蜊雞湯。楊桃	玉米煎蛋三明治 牛奶

🌸 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」