



113 年度第一學期 1 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	雙蛋肉茸粥	【日式鮭魚蛋炒飯】 糙米飯/香煎鮭魚/翡翠蛋鬆/美生菜 脆炒紅椒玉米/高麗菜肉片鍋。甜橙	吐司厚切 芝麻牛奶
DAY 2	雞蛋饅頭 牛奶	【壽喜燒丼飯】 白飯/滑蛋豆腐大白菜豬肉燒 蒜香茼蒿/排骨雙色蘿蔔湯。芭樂	地瓜綠豆湯
DAY 3	鮮肉湯餃	【蕃茄鯖魚麵】 細麵/洋蔥鯖魚牛蕃茄/滑蛋肉片 高麗菜/茼蒿/魚漿紫菜捲。香蕉	紅豆鮮奶糯米粥
DAY 4	果醬三明治 牛奶	【黃金飯特餐】 地瓜飯/豆皮肉燥燻紫茄/甜椒珍菇綠花椰 鱸魚莧菜湯。火龍果	青豆玉米濃湯
DAY 5	元氣雞肉麵線	【府城虱目魚粥】 胚芽米粥/手工魚柳/芹花蒜酥菠菜 海帶芽/綠花椰鮮奶煎蛋。蘋果	香菇肉燥蘿蔔糕湯
2			
DAY 1	香菇肉燥南瓜牛奶粥	【香菇滷肉燥飯】 白飯/蠔油香菇肉燥/小鳥蛋 胡蘿蔔四季豆炒豆干。芭樂	芋頭香菇米粉湯
DAY 2	蛋鬆雞絲麵	【山藥雞肉炊飯】 藜麥飯/洋蔥香煎雞腿肉/香菇/山藥/開陽白菜 雙色甜椒綠花椰/魷仔魚空心菜湯。柳丁	奶酥吐司 牛奶
DAY 3	黑糖銀絲卷 牛奶	【當歸鴨肉麵線】 紅麵線/薑爆鴨肉/杏鮑菇/木耳/豆腐 高麗菜/奶油白菜/當歸黃耆枸杞湯。蘋果	鮮奶葡萄乾麥片粥
DAY 4	黃金起司吐司 豆漿	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯/紅蘿蔔馬鈴薯燉肉/珍菇青江菜 蕃茄豆腐蛋花湯。鳳梨	玉米關東煮
DAY 5	芝麻包 牛奶	【紅醬義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/紅醬燻毛豆蕃茄丁 燙花椰菜/西芹蘑菇鯛魚湯。木瓜	山藥小米粥

🌸 本月營養小巨星

木瓜：富含維生素 A 及β-胡蘿蔔素等護眼營養素，其果糖含量少，可以減少體內脂肪合成；纖維含量高，促進消化。

菠菜：含維生素 B-6、B-12、葉酸，可以幫助紅血球形成，維持代謝，預防貧血。

白木耳：白木耳黏滑的口感來自豐富的多醣體（植物並不含膠原蛋白喔!!），可以增強免疫調節。



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 1 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	銀魚菠菜麵線羹	【玉米雞柳炒飯】 白飯/蒜酥雞柳/蛋鬆/青椒 脆炒紅蘿蔔芥藍/南瓜枸杞美白菇湯。火龍果	紫薯鮮奶薏仁
DAY 2	奶皇包 牛奶	【田園風味地瓜粥】 地瓜粥/海苔肉鬆/蔥蛋高麗菜 榨菜紅蘿蔔炒豆干。甜橙	雙色蘿蔔玉米湯
DAY 3	胡蘿蔔蛋夾心吐司 豆漿	【香菇肉燥乾拌麵】 細麵/蔥油香菇肉燥/韭菜銀芽白菜 滷豆干烏蛋/豚骨蕃茄大白菜湯。香蕉	南瓜蕈菇鮮奶濃湯
DAY 4	南瓜高麗菜肉茸粥	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/杏鮑菇燉肉/木耳小松菜 絲瓜魚片湯。鳳梨	葡萄乾麵包 牛奶
DAY 5	玉米脆片 牛奶	【日式特餐】 蕎麥飯/椰菜梅花肉/皮蛋地瓜葉 味噌鮭魚豆腐青江菜湯。芭樂	桂圓蓮子甜湯圓
4			
DAY 1	蔥酥蝦米芋頭粥	【海鮮鍋燒意麵】 意麵/鮮味小卷/文蛤/水波蛋 梅花肉片/高麗菜/青江菜。鳳梨	地瓜鮮奶西米露
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【麻婆豆腐燴飯】 小米飯/豉汁肉燥爛豆腐 脆炒銀芽木耳龍鬚菜。哈蜜瓜	鱈魚丸大白菜冬粉
DAY 3	南瓜肉片湯麵	【古早味高麗菜炊飯】 白飯/蒜香豬柳/脆炒紅蘿蔔高麗菜 芝麻綠花椰/肉片豆腐蛋花湯。木瓜	芝麻饅頭 牛奶
DAY 4	肉鬆三明治 牛奶	【紫米飯特餐】 紫米飯/青蒜炒肉片/蕃茄炒蛋 煎豆腐/大白菜洋蔥鱸魚湯。香蕉	薑汁黑糖豆花
DAY 5	鮮肉餛飩	【舞菇蛤蜊雞腿粥】 五穀米粥/蒜香雞腿肉/蛤蜊舞菇 菠菜/胡蘿蔔/香滷海帶豆干。蘋果	馬鈴薯堅果鮮奶濃湯

* 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」