



113 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	玉米脆片 牛奶	【田園風味餐】 地瓜粥/海苔肉鬆/蔥蛋高麗菜 豆干木耳炒四季豆。柳丁	桂圓芋圓甜湯
DAY 2	嫩蛋雞絲麵	【鯖魚雞丁炒飯】 燕麥飯/香煎鯖魚/蠔油雞丁 紅蘿蔔美生菜/鮮奶菠菜蛋花湯。芭樂	雙色蘿蔔黑輪湯
DAY 3	果醬三明治 牛奶	【菇菇雞冬粉】 冬粉/麻油薑爆香菇雞腿/燙高麗菜 煨豆腐杏鮑菇/蛋鬆龍鬚菜。蘋果	紫薯麥片粥
DAY 4	黃金銀絲卷 豆漿	【醬燒馬鈴薯嫩雞丁特餐】 蕎麥飯/馬鈴薯嫩雞丁/脆炒金針菇 小松菜/洋蔥大白菜鮭魚味噌湯。鳳梨	鮮奶蘑菇玉米濃湯
DAY 5	鮮肉餛飩湯	【香菇肉燥飯】 胚芽飯/蠔油香菇肉燥/小烏蛋 扁魚白菜/蕃茄豆腐湯。木瓜	奶酥吐司 牛奶
2			
DAY 1	滑蛋湯餃	【花枝意麵羹】 意麵/洋蔥炒花枝/滑蛋肉絲/木耳/紅蘿蔔 脆炒大白菜青菜江菜/豆薯蛋花湯。鳳梨	紅豆鮮奶小米粥
DAY 2	玉米煎蛋吐司 牛奶	【油豆腐蘿蔔炆燒腩肉特餐】 藜麥飯/油豆腐燉肉/蕃茄高麗菜 香菇刈菜雞湯。甜橙	鮮奶地瓜豆花
DAY 3	芝麻饅頭 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/紅絲鮮奶滑蛋。芭樂	鱈魚丸青菜冬粉
DAY 4	南瓜蔬菜豬肉粥	【古早味高麗菜燉飯】 麥片飯/香菇蔥酥肉燥/高麗菜/紅蘿蔔 甜椒青花椰/虱目魚柳豆腐湯。楊桃	吐司厚切 牛奶
DAY 5	鮮肉包 牛奶	【彩椒雞柳特餐】 紫米飯/蜜汁洋蔥甜椒雞柳/絲瓜蛋鬆 排骨蘿蔔湯。香蕉	洋蔥肉茸馬鈴薯濃湯

🌸 本月營養小專欄

目前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建議全球人民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
5. 兒童至少進行 60 分鐘中等強度到高強度身體活動，特別是加強肌肉和骨骼的活動

資料來源：HealthyAtHome Nutrition Tips, WHO. 2021

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. 2020



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 年度第二學期 2 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	鮪魚蔬菜牛奶粥	【芥藍豬柳燴飯】 糙米飯/蒜香沙茶豬柳 脆炒芥藍/胡蘿蔔蛋鬆。芭樂	油蔥肉燥米粉湯
DAY 2	雞蛋饅頭 牛奶	【南瓜炒米粉】 米粉/洋蔥爆梅花肉絲/蠔油香菇南瓜 木耳/脆炒高麗菜/薑絲蛤蜊鱸魚湯。柳丁	綠豆薏仁
DAY 3	魷仔魚絲瓜麵線	【特製漢堡】 漢堡/蠔油肉片/鮮奶綠花椰烘蛋 南瓜起司高麗菜鍋。蘋果	山藥枸杞糯米粥
DAY 4	什錦果麥 豆漿	【麵輪燒肉特餐】 小米飯/麵輪燒肉/脆炒甜椒花椰 鮭魚豆腐白菜味噌湯。楊桃	芝麻包 牛奶
DAY 5	肉鬆吐司 牛奶	【南瓜雞肉炊飯】 南瓜飯/洋蔥香煎雞腿肉/香菇/南瓜 雙色甜椒青花椰/豆皮白菜鵪鶉蛋湯。木瓜	玉米關東煮
4			
DAY 1	香菇肉片湯麵	【海陸三鮮粥】 十穀米粥/無刺虱目魚/芹菜海帶芽/文蛤 小卷/虱目魚骨湯/菠菜紅蘿蔔炒蛋。甜橙	地瓜鮮奶西米露
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【山藥飯特餐】 山藥飯/蕃茄炒蛋煎豆腐 青蒜炒肉片/玉米筍香菇雞湯。鳳梨	紅棗桂圓甜湯圓
DAY 3	肉茸蝦米山藥粥	【紅醬義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/紅醬燜毛豆 蕃茄丁/燙花椰菜/西芹鯛魚湯。芭樂	葡萄麵包 牛奶
DAY 4	奶皇包 豆漿	【芋香梅干扣肉飯特餐】 芋頭飯/紅燒豆皮梅干扣肉/小卷四季豆 白花椰/大黃瓜魚丸湯。香蕉	鮮奶南瓜肉片鍋
DAY 5	鮪魚三明治 牛奶	【古早味什錦炒飯】 燕麥飯/洋蔥爆肉絲/黃金蛋鬆 甜玉米/紅椒黃瓜/高麗菜肉片鍋。哈密瓜	香菇白菜蘿蔔糕湯

🌸 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」