



113 年度第二學期 3 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	【日式滑蛋雞腿親子丼飯】 蕎麥飯/洋蔥雞腿肉/醬燜鮮菇滑蛋 脆炒紅絲高麗菜/豚骨白蘿蔔昆布湯。楊桃	綠豆粉圓甜品
DAY 2	沙茶肉片白菜冬粉	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/瓜仔肉/甜椒豆包奶油燴玉米 洋蔥大白菜鮭魚味增湯。甜橙	結頭菜黑輪湯
DAY 3	瘦肉菠菜糙米鹹稀飯	【當歸鴨肉麵線】 紅麵線/薑爆鴨肉/麻油杏鮑菇豆腐/木耳/高麗菜 當歸枸杞燉湯/菠菜胡蘿蔔煎蛋。芭樂	玉米沙拉吐司 牛奶
DAY 4	芝麻包 牛奶	【蕃茄蛋炒飯】 藜麥飯/洋蔥炒肉絲/蕃茄/玉米青豆 翡翠蛋鬆/燙白花椰/大黃瓜蛤蜊湯。木瓜	紅豆糯米粥
DAY 5	黑甜菜雞肉粥	【魚香茄子特餐】 白飯/蠔油梅花肉燜紫茄/蒜香甜椒四季豆 紅棗枸杞虱目魚湯。鳳梨	鮮奶玉米濃湯
2 DAY 1	起司三明治 牛奶	【奶油蘑菇培根燉飯】 麥片飯/蒜香奶油培根/洋蔥蘑菇紅蘿蔔 毛豆仁/蛋鬆菠菜/南瓜堅果濃湯。木瓜	香菇蝦米 小松菜蘿蔔糕湯
DAY 2	紅豆甜包 豆漿	【南瓜炒米粉】 米粉/蔥爆梅花肉絲/蠔油香菇/木耳/醬燒南瓜 脆炒高麗菜/西紅柿雪白菇豆腐湯。蘋果	銀魚滑蛋蔬菜羹
DAY 3	滑蛋湯餃	【地瓜飯特餐】 地瓜飯/紅燒豬里肌/紅燒豆腐 脆炒豆芽青椒木耳/排骨蘿蔔湯。蕃茄	吐司厚切 牛奶
DAY 4	鮮奶饅頭 牛奶	【櫻花蝦炒飯】 蕎麥飯/洋蔥櫻花蝦/高麗菜蛋鬆 蒜香肉絲黃瓜/醇濃鮮奶菠菜湯。鳳梨	香菇肉片湯麵
DAY 5	香菇絲瓜雞絲麵	【紅醬義大利麵】 義大利麵/紅醬燜毛豆番茄/洋蔥炒梅花肉 燙青花椰/蘑菇藜麥鮮奶濃湯。芭樂	桂圓紅棗小米粥

🌸 本月營養小專欄-越早接觸高糖高油脂的甜點，對孩童的影響？

我們都瞭解長期攝取高糖高油的食物會造成成人的健康危害，2023年四月的發表在《細胞代謝》(Cell Metabolism) 期刊指出，高糖和高油脂的食物會改變大腦中負責獎勵機制的多巴胺系統，經常吃高糖和高油脂的，即使是少量，大腦也會不知不覺地學會偏愛高油高糖的零食；對於未來選擇食物的方式也會偏好含糖食物，未來仍有過度飲食和體重增加的風險。為了孩童的健康，大人更要以身作則，讓孩童建立健康的飲食模式。



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 3 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	南瓜滑蛋粥	【柴魚鍋燒意麵】 意麵/梅花肉片/小卷/文蛤/水波蛋 高麗菜/白菜/豚骨鰹魚熬湯。芭樂	草莓夾心吐司 牛奶
DAY 2	雞蛋饅頭 牛奶	【香鬆飯特餐】 燕麥飯/海苔肉鬆/香滷肉燥小烏蛋 蒜香茼蒿/蕃茄鯛魚豆腐湯。楊桃	香菇山藥鹹粥
DAY 3	麻油肉絲麵線	【海陸三鮮粥】 胚芽米粥/無刺虱目魚/文蛤/小卷 菠菜/胡蘿蔔絲炒蛋。鳳梨	芋頭鮮奶湯圓
DAY 4	鮭魚三明治 牛奶	【黃金飯特餐】 南瓜飯/梅干扣肉/脆炒蕃茄高麗菜 大白菜洋蔥鱸魚湯。木瓜	甜玉米蘿蔔湯
DAY 5	鮮肉包 黑豆漿	【甜椒雞柳炒飯】 糙米飯/洋蔥炒雞柳/黃金蛋鬆 脆炒甜椒毛豆/南瓜鮮奶菇菇濃湯。甜橙	絲瓜蛤蜊麵線
4 DAY 1	葡萄麵包 牛奶	【香菇肉燥飯】 胚芽飯/蠔油香菇肉燥/海帶 開陽白菜/豆薯紫菜蛋花湯。鳳梨	雞茸蝦米芋頭粥
DAY 2	玉米瘦肉粥	【鯖魚蕃茄麵】 細麵/洋蔥鯖魚牛蕃茄/滑蛋肉片 高麗菜/茼蒿/魚漿紫菜捲。芭樂	鮮奶起司馬鈴薯濃湯
DAY 3	奶皇包 牛奶	【古早味什錦炒飯】 白飯/洋蔥爆肉絲/小黃瓜烘蛋 紅蘿蔔/蔥絲鱸魚湯。木瓜	麥片地瓜甜品
DAY 4	果醬吐司 卵磷脂豆漿	【田園風味地瓜粥】 地瓜粥/海苔肉鬆/韭菜烘蛋 蒜香紅蘿蔔高麗菜。蕃茄	紅豆鮮奶薏仁湯
DAY 5	翡翠雲吞	【蕎麥控肉飯】 蕎麥飯/紅燒豆皮梅干扣肉/小卷紅椒白花椰 冬瓜蛤蜊湯。火龍果	銀絲卷 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」