



## 112 年度第二學期 6 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b> DAY 1	奶酥土司 牛奶	【什錦花枝炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/蠔油香菇/木耳/紅蘿蔔 滑蛋肉絲/脆炒高麗菜/蕃茄豆腐蛋花湯。鳳梨	綠豆麥片粥
DAY 2	雞茸絲瓜麵線	【日式特餐】 蕎麥飯/洋蔥滑蛋豬肉豆腐壽喜燒/蒜香茼蒿 冬瓜蛤蠣湯。芭樂	芋頭鮮奶西米露
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【醬香豆皮鴻喜菇炒飯】 白飯/香煎豆皮/青蔥炒蛋/鴻喜菇四季豆 肉絲青椒/香菇蓮子雞湯。小玉西瓜	山藥枸杞紅麵線
DAY 4	小籠包 牛奶	【府城虱目魚粥】 糙米粥/虱目魚骨熬粥/手工魚柳/海帶芽虱目魚丸 芹花蒜酥/波菜/鹹蛋龍鬚菜。木瓜	南瓜牛奶堅果濃湯
DAY 5	魚片牛奶胚芽米蛋粥	【芝麻飯特餐】 芝麻飯/蜜汁甜椒燒雞/蛋酥絲瓜 小魚乾豆腐空心菜湯。芭樂	蜂蜜檸檬愛玉
<b>2</b> DAY 1	高麗菜湯餃	【鮮奶味噌蕎麥麵】 蕎麥麵/豚骨鯉魚熬湯/鮮奶味噌煨麵/甜玉米 鴻喜菇/小白菜/高麗菜/香滷肉片/蛋。蘋果	桂圓八寶粥
DAY 2	奶皇包 牛奶	【沙茶雞柳炒飯】 十二穀米飯/沙茶洋蔥炒雞柳/青豆/紅蘿蔔 蠔油空心菜/豆薯白菜蛋花湯。小玉西瓜	銀魚豆腐莧菜羹
DAY 3	鮭魚雞蛋燕麥粥	【糙米飯特餐】 糙米飯/里肌醬露燴冬瓜/皮蛋地瓜葉 大白菜魚羹湯。鳳梨	紅豆吐司 牛奶
DAY 4	肉鬆吐司 牛奶	【什錦炒冬粉】 冬粉/蔥爆肉末/蠔油香菇木耳/脆炒高麗菜豆芽菜 胡蘿蔔蛋鬆/冬瓜蛤蠣湯。芭樂	雞茸玉米濃湯
DAY 5	元氣雞湯麵線	【田園風味餐】 南瓜飯/麵輪燉肉/甜玉米紅蘿蔔燴菇 小烏蛋豆皮白菜湯。火龍果	牛奶起司高麗菜鍋



### 本月營養專欄\_益生菌

人體腸道是非常重要的免疫器官，除了防止食物的中壞東西進入體內之外，腸道益生菌的多寡更是可以提供防禦的功能，包含與病原菌競爭生存的環境來降低病原菌的數量，更能夠活化體內免疫機制！若要補充益生菌，建議可優先選擇粉狀或錠劑，優酪乳或養樂多類的飲品則是有添加較多的糖，攝取時要注意用量。



## 112 年度第二學期 6 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b> DAY 1	玉米脆片 牛奶	【黃金翡翠炒飯】 藜麥飯/蛋汁玉米炒飯/肉絲青江/脆炒小黃瓜 大白菜舞菇魚片湯。小玉西瓜	香菇赤肉羹米粉
DAY 2	草莓土司 豆漿	【野菇奶油燉飯】 胚芽米飯/蔥爆豬柳/火腿馬鈴薯 鮮奶燴蘑菇紅蘿蔔毛豆/豚骨洋蔥番茄湯。鳳梨	鮮奶仙草凍
DAY 3	香菇肉燥芋頭粥	【蕃茄鯖魚麵】 細麵/洋蔥鯖魚牛蕃茄/水波蛋 梅花肉片手工魚丸/燙高麗菜青江菜。蘋果	紅豆鮮奶薏仁
DAY 4	紅豆甜包 牛奶	【五穀飯特餐】 五穀飯/蠔油肉片/枸杞蛤蜊絲瓜 鱸魚鮮奶高麗菜鍋。芭樂	雙色蘿蔔黑輪湯
DAY 5	絲瓜滑蛋雞絲麵	【奶油茄汁豬肉飯】 麥片飯/奶油洋蔥梅花肉/醬燒番茄丁 銀魚莧菜。山藥金針雞湯/火龍果	蘇打餅乾 牛奶
<b>4</b> DAY 1	芋泥麵包 牛奶	【黃金飯特餐】 地瓜飯/香滷肉燥豆干小鳥蛋 蒜香油菜/排骨筍白筍湯。鳳梨	香菇虱目魚丸冬粉
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【紅醬義式麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/蕃茄紅醬綠花椰 歐姆蛋/義式風味蔬菜湯。木瓜	地瓜粉角綠豆湯
DAY 3	鮮肉餛飩湯	【櫻花蝦蛋炒飯】 燕麥飯/蔥爆櫻花蝦/蛋鬆小黃瓜/肉絲青椒木耳 西芹牛蒡肉片湯。芭樂	蘋果小米鮮奶粥
DAY 4	起司牛奶五穀米粥	【薑燒豬肉定食】 蕎麥飯/洋蔥肉片高麗菜/脆炒小黃瓜 鮭魚豆腐味噌湯。火龍果	黑糖蜜珍珠豆花
DAY 5	鮪魚三明治 牛奶	【香菇鮮筍湯飯】 白飯/蔥油香菇肉絲/芹菜小卷文蛤 紅蘿蔔絲炒蛋/豚骨鮮筍湯。西瓜	雞柳蔬菜南瓜麵

### ※ 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」