



113 年度第一學期 8 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	鮪魚牛奶蔬菜粥	【南瓜炒冬粉】 冬粉/蔥爆蝦米肉絲/蠔油香菇/醬燒南瓜 脆炒油菜、大白菜/雞肉蕃茄豆腐湯。蘋果	雙薯綠豆甜品
DAY 2	小籠包 豆漿	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/蠔油梅花肉燜茄子 胡蘿蔔煎蛋/空心菜魚柳湯。芭樂	香蔥餅 牛奶
DAY 3	紅豆吐司 牛奶	【海陸雙拼炒飯】 白飯/洋蔥炒小卷/肉絲/蛋鬆青椒 脆炒黃瓜/排骨鮮筍湯。小玉西瓜	玉米綜合蔬菜甜不辣
DAY 4	芹花虱目魚麵線	【麻婆豆腐燴飯】 小米飯/薑爆絞肉/蔴油燜豆腐 火腿黃瓜甜椒。木瓜	牛奶香芋甜粥
DAY 5	五穀饅頭 牛奶	【濃口牛奶鍋燒意麵】 意麵/豚骨鯉魚熬湯/蟹肉棒/蛤蜊/高麗菜 梅花肉片/醇濃鮮奶白菜紅蘿蔔。香蕉	吐司厚切 馬鈴薯濃湯
2			
DAY 1	鮮肉湯餃	【香菇肉燥飯】 麥片飯/蠔油香菇肉燥/紅燒豆腐 蒜香空心菜/筍白筍肉片湯。鳳梨	葡萄麵包 牛奶
DAY 2	雞茸南瓜牛奶粥	【鮮肉餛飩麵】 細麵/油蔥肉燥/鮮肉餛飩 滷鳥蛋/燙銀芽白菜茼蒿。木瓜	芋頭蜜豆花
DAY 3	起司吐司 牛奶	【燕麥飯時餐】 燕麥飯/馬鈴薯燉肉/枸杞蛤蜊絲瓜 鮭魚海帶芽味噌湯。芭樂	古早味鹹湯圓
DAY 4	銀魚蟹肉豆腐羹	【豬肉味噌炒飯】 白飯/味噌梅花肉片/香炒豆干/紅蘿蔔/蛋鬆 脆炒芥藍菜/番茄鮑菇蛤蜊湯。火龍果	蘋果牛奶麥片粥
DAY 5	紅豆甜包 牛奶	【蒜香鮮魚粥】 糙米粥/虱目魚骨熬湯/手工魚柳 文蛤/小卷/金針菇炒雙色甜椒。木瓜	香菇肉燥蘿蔔糕湯

🌸 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。



113 年度第一學期 8 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3			
DAY 1	白菜餛飩湯	【鮮蔬鯖魚麵】 刀削麵/洋蔥鯖魚鮮筍/牛蕃茄 滑蛋肉片/奶油白菜。木瓜	野菇奶油南瓜濃湯
DAY 2	藍莓夾心吐司 牛奶	【黃金銀魚炒飯】 白飯/蒜香銀魚/翡翠煎蛋/脆炒四季豆 紅蘿蔔/洋蔥炒肉絲/大黃瓜魚丸湯。火龍果	地瓜綠豆湯
DAY 3	玉米脆片 牛奶	【芋香飯特餐】 芋頭飯/蔥油肉燥油豆腐 蒜酥空心菜/鳳梨苦瓜雞湯。芭樂	香菇肉羹紅麵線
DAY 4	南瓜瘦肉牛奶粥	【義大利番茄肉醬麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/醬燜毛豆番茄丁 燙青花椰/義式風味西芹蘑菇湯。火龍果	鮮奶仙草凍
DAY 5	雞蛋饅頭 牛奶	【香菇蛤蜊雞肉粥】 白粥/蔥爆蝦米香菇/香煎雞腿肉/鮮味蛤蜊 甜玉米/高麗菜/蛋炒黃瓜。小玉西瓜	紅豆粉粿
4			
DAY 1	水波蛋青蔬雞絲麵	【味噌舞菇風味飯】 蕎麥飯/乾煎雞腿肉/黃金蛋玉子燒 味噌洋蔥紅蘿蔔舞菇/絲瓜蛤蠣魚片湯。芭樂	小魚造型餅乾 牛奶
DAY 2	火腿三明治 豆漿	【日式特餐】 芝麻飯/香煎鮭魚/薑絲海帶芽 奶油白菜粉絲煲/番茄豆腐蛋花湯。鳳梨	鮮菇紅蘿蔔玉米 鮮奶濃湯
DAY 3	鮮奶饅頭 牛奶	【豬肉壽喜燒丼飯】 五穀飯/滑蛋豆腐豬肉燒/脆炒芥藍 冬瓜枸杞燉排骨。木瓜	珍珠豆花
DAY 4	鮮肉包 紫菜金針湯	【什錦鮮筍湯飯】 白飯/豚骨鮮筍湯/油蔥香菇肉絲芹菜花小卷 文蛤/魚板/蛋酥銀芽水蓮。鳳梨	鮮奶紅豆紫米粥
DAY 5	銀絲捲 牛奶	【田園風味地瓜飯】 地瓜飯/蔥爆豬肉/海苔魚漿卷 番茄煎蛋豆腐/牛蒡大白菜珍菇雞湯。蘋果	沙茶肉片青江菜冬粉

🌸 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」