



113 年度第一學期 9 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	小籠包 牛奶	【山珍炒麵】 刀削麵/洋蔥爆肉絲/蠔油鮮菇/木耳紅蘿蔔 高麗菜蛋鬆/排骨筍絲湯。鳳梨	綠豆麥片粥
DAY 2	雞茸絲瓜麵線	【日式特餐】 蕎麥飯/洋蔥豆腐壽喜燒/蒜香小松菜 冬瓜蛤蠣雞湯。芭樂	芋頭鮮奶西米露
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【培根鳳梨炒飯】 白飯/洋蔥煨鳳梨/香煎培根/脆炒青椒 紅蘿蔔/蕃茄魚柳湯。小玉西瓜	山藥枸杞麵線
DAY 4	玉米三明治 豆漿	【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/鹹蛋龍鬚菜。木瓜	南瓜牛奶堅果濃湯
DAY 5	魚片鮮菇蛋粥	【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	土司厚切 牛奶
2			
DAY 1	高麗菜湯餃	【鮮奶豚骨味噌拉麵】 細麵/豚骨鯉魚熬湯/鮮奶味噌煨麵/甜玉米 鴻喜菇/小白菜/香滷肉片/蛋。蘋果	葡萄麵包 牛奶
DAY 2	奶皇包 牛奶	【雞柳沙茶炒飯】 十二穀米飯/洋蔥炒雞柳/沙茶醬燒青豆/紅蘿蔔 蔥油空心菜/豆腐魚片湯。小玉西瓜	桂圓八寶粥
DAY 3	鮪魚牛奶 燕麥粥	【古早味肉燥飯】 糙米飯/蠔油香菇肉燥/皮蛋地瓜葉 大白菜魚羹湯。鳳梨	花枝豆腐雞蛋羹
DAY 4	肉鬆吐司 牛奶	【什錦炒意麵】 意麵/蔥爆肉末/蠔油香菇木耳/脆炒高麗菜豆芽菜 胡蘿蔔蛋鬆/排骨鮮筍蛤蠣湯。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。



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 9 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	玉米脆片 牛奶	【黃金翡翠肉絲炒飯】 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	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 滑蛋肉片手工魚丸/燙高麗菜、青江菜。蘋果	紅豆鮮奶薏仁
DAY 4	紅豆甜包 牛奶	【醬燒豬肉特餐】 五穀飯/醬燒豬肉片/枸杞絲瓜 鱸魚鮮奶高麗菜鍋。芭樂	雙色蘿蔔黑輪湯
DAY 5	蛋花白菜雞絲麵	【芥藍豬柳燴飯】 麥片飯/蒜香沙茶豬柳/脆炒芥藍紅蘿蔔 魚漿紫菜卷。火龍果	蘇打餅乾 牛奶
4 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/筍白筍香菇雞湯。鳳梨	香菇虱目魚丸冬粉
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【白醬雞柳義大利麵】 義大利麵/鮮奶白醬杏鮑菇/洋蔥雞柳甜椒 燴青花椰/義式風味魚片湯。木瓜	地瓜綠豆湯
DAY 3	鮮肉餛飩湯	【櫻花蝦蛋炒飯】 白飯/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	蘋果麥片鮮奶粥
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 豆腐味增湯。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】 燕麥飯/蔥油香菇肉絲/芹菜小卷文蛤 高麗菜紅蘿蔔玉子燒/豚骨鮮筍湯。蘋果	什錦肉燥湯麵

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」