

113 年度第一學期 10 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	【府城風味麵】 細麵/蔥油香菇肉燥/高麗菜/鮮味魚板 燙銀芽白菜/香滷豆干/滷蛋/木瓜	地瓜綠豆湯
DAY 2	蛋花雞絲麵	【茄汁蛋炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁青豆甜椒 黃金蛋鬆/筍白筍杏鮑菇雞湯/美濃瓜	鮮奶小米粥
DAY 3	銀絲捲 牛奶	【紫米飯飯特餐】 紫米飯/雙色蘿蔔洋蔥燉肉/開陽胡瓜 蒜頭蛤蜊魚片湯/芭樂	山藥蘿蔔糕湯
DAY 4	銀魚莧菜粥	【三鮮燴飯】 麥片飯/洋蔥小卷蛤蜊/玉米筍 肉片燴鮮菇甜豆/南瓜高麗菜牛奶鍋 小玉西瓜	雞茸鮮奶玉米濃湯
DAY 5	翡翠沙拉捲 牛奶	【赤肉羹紅麵線】 紅麵線/香菇木耳赤肉羹/筍絲 大白菜/豚骨柴魚湯/胡蘿蔔煎蛋 火龍果	雪蓮子甜湯圓
2 DAY 1	鮮肉餛飩湯	【蒜香櫻花蝦炒飯】 白飯/蒜爆櫻花蝦/黃金蛋鬆/脆炒肉絲黃瓜 大白菜珍菇雞湯/蘋果	紅豆鮮奶糯米粥
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【魚香茄子黃金飯】 南瓜飯/蠔油肉燥燻紫茄/韭菜烘蛋 蒜味魚干空心菜湯/美濃瓜	鱈魚丸冬粉
DAY 3	香芋甜包 牛奶	【青醬海鮮義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒杏鮑菇/毛豆甜椒 蒜香花枝/蛤蜊佐青醬/馬鈴薯濃湯 芭樂	枸杞麥片薏仁湯
DAY 4	香菇牛奶雞絲粥	【古早味肉燥飯】 藜麥飯/油蔥酥醬汁熬肉燥 香滷麵腸/脆炒高麗菜牛蕃茄 冬瓜枸杞燉排骨湯/木瓜	黑糖珍珠豆花
DAY 5	五穀饅頭 牛奶	【青蔬小卷米粉湯】 米粉/薑絲小卷絲瓜 香菇肉羹/紅蔥爆蝦米 芥藍炒肉絲/鳳梨	白蘿蔔玉米黑輪湯

🌸 本月營養小講堂-提升免疫力大作戰

時序將進入秋冬之際，目前各種病毒們仍在虎視眈眈，除了打疫苗之外，我們還可以這樣增加自己的防禦能力：

1. 攝取好的蛋白質：牛奶、豆漿、雞蛋、瘦肉、海鮮等食材，幫助製造抗體、免疫球蛋白，保持呼吸道黏膜的完整性。
2. 選擇 omega-3 脂肪酸：像是鯖魚、鮭魚，可以每週都攝取至少一次，降低體內發炎反應。
3. 從天然食材增加維生素 D 攝取：維生素 D 干擾病毒侵害人體細胞，香菇、秋刀魚、雞蛋、或多曬曬太陽都可以補充。

113 年度第一學期 10 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	鮮肉滑蛋湯餃	【照燒肉絲蛋炒飯】 五穀米飯/照燒醬爆肉絲/黃瓜蛋鬆 脆炒四季豆紅蘿蔔/味噌海帶芽豆腐湯/鳳梨	鮮奶綠豆麥片粥
DAY 2	草莓吐司 牛奶	【藜麥飯特餐】 藜麥飯/馬鈴薯燉肉/脆炒空心菜 洋蔥味噌鯛魚湯/芭樂	香菇大白菜浮水魚羹
DAY 3	地瓜粥 蔥花蛋/肉鬆	【花枝羹意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/梅花肉片/醋溜大白菜木耳 蕃茄雞肉湯/小玉西瓜	南瓜蕈菇鮮奶濃湯
DAY 4	銀魚香菇絲瓜麵線	【香菇鮮筍什錦湯飯】 胚芽飯/油蔥香菇肉絲/芹花小卷文蛤 鮮菇炒青江菜/豚骨鮮筍湯/木瓜	黑糖餅乾 牛奶
DAY 5	鮮奶饅頭 牛奶	【雞肉絲飯特餐】 麥片飯/油蔥酥紅燒肉燥/手工雞肉絲 枸杞絲瓜/蛋花菠菜湯/火龍果	愛玉杏仁凍
4 DAY 1	香菇蝦米芋頭粥	【牛奶味噌刀削麵】 刀削麵/豚骨鯉魚熬湯/鮮味魚板/鮮奶鴻喜菇 高麗菜/甜玉米/滷肉片/油豆腐/青江菜/芭樂	芋頭西米露
DAY 2	鮭魚沙拉吐司 牛奶	【壽司特餐】 糖醋糙米飯/醬漬豆皮/芝麻肉鬆 醋拌黃瓜/鮭魚洋蔥大白菜海帶芽味噌湯/火龍果	手工牛奶餅 蘋果茶
DAY 3	奶皇包 豆漿	【蔥燒雞蓋飯】 蕎麥飯/薑煎雞腿肉/醬溜玉米筍黃瓜 銀芽水蓮/薑絲冬瓜蛤蜊湯/香蕉	馬鈴薯蘑菇鮮奶濃湯
DAY 4	芽菜肉片湯麵	【府城虱目魚粥】 五穀米粥/手工魚柳/芹花蒜酥 豆干絲炒黃瓜木耳胡蘿蔔/虱目魚骨湯。蘋果	吐司厚切 牛奶
DAY 5	綜合水果脆片 牛奶	【肉鬆蛋炒飯】 胚芽米飯/洋蔥炒雞胸/小黃瓜煎蛋/甜椒杏鮑菇 海苔肉鬆/蒜酥絲瓜魚片湯/木瓜	香菇肉燥米粉湯

※ 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」