



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 11 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b> DAY 1	鹹奶油吐司 牛奶	【京醬肉絲乾拌麵】 細麵/蒜香肉絲/甜麵醬/黃瓜絲/蛋絲/紅蘿蔔絲 柴魚紫菜湯。芭樂	馬鈴薯蘑菇濃湯
DAY 2	鮭魚牛奶雞蛋粥	【地瓜丼飯】 地瓜飯/滑蛋豆腐豬肉燒/鮮菇炒青江菜 冬瓜枸杞燉排骨湯。火龍果	芹花黑輪雙色蘿蔔湯
DAY 3	奶皇包 黑豆漿	【什錦鮮筍湯飯】 糙米飯/豚骨鮮筍湯/蔥油香菇肉絲 芹花小卷文蛤/西蘭花荷蘭豆炒甜椒。香蕉	菜脯餅 牛奶
DAY 4	素排骨莧菜雞絲麵	【日式鮭魚炒飯】 白飯/香煎鮭魚/翡翠蛋鬆/脆炒甜椒紅蘿蔔 洋蔥甜玉米/海帶芽豆腐味噌湯。蘋果	鮮奶枸杞麥片粥
DAY 5	果醬土司 牛奶	【菠菜麵特餐】 菠菜麵/蔥油香菇肉燥/銀芽白菜 香滷麵腸/小烏蛋/燙萵苣。木瓜	粉圓綠豆湯
<b>2</b> DAY 1	魚片牛奶粥	【海鮮鍋燒意麵】 意麵/柴魚豚骨湯/小卷文蛤/豬肉片 高麗菜/青江菜/滷蛋片。火龍果	吐司厚切 玉米濃湯
DAY 2	銀絲捲 豆漿	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/瓜仔肉/蒜香小松菜 白蘿蔔鴻喜菇鯛魚味噌湯/小玉西瓜	卷卷燒餅乾 牛奶
DAY 3	肉鬆土司 牛奶	【五彩銀魚粥】 五穀米粥/蒜香魷仔魚/甜玉米/胡蘿蔔 海帶芽/甜椒豆干炒肉絲。香蕉	香菇肉燥米粉湯
DAY 4	元氣雞湯麵線	【茄汁肉絲炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁玉米青椒/黃金蛋鬆 珍菇山藥蛤蠣雞湯。芭樂	紫米牛奶燕麥
DAY 5	五穀饅頭 牛奶	【田園風味餐】 地瓜飯/沙茶杏鮑雞柳/絲瓜燜蛋/ 豚骨小白菜豆腐湯。木瓜	起司高麗菜鍋

### 🌸 本月營養小巨星

小米：含維生素 B1，促進消化液分泌，防止消化不良，促進腸胃蠕動，利於排便。

莧菜：高鈣、高鉀及富含維生素 A，幫助骨骼發育，維生素可以提升免疫力，協助抵抗各種病毒侵襲。

番茄：富含茄紅素、葉黃素、β-胡蘿蔔素等，可以保護腸道黏膜完整，幫助免疫功能。



## 113 年度第一學期 11 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b> DAY 1	小籠包 牛奶	【古早味什錦炒飯】 白飯/蔥爆肉絲/黃金蛋鬆/火腿丁 小黃瓜/紅椒/排骨蘿蔔湯。蘋果	南瓜堅果蟹肉濃湯
DAY 2	蘋果鮮蔬土司 牛奶	【洋葱雞柳丼飯】 白飯/洋葱玉米滑雞柳/銀魚炒莧菜 薑絲蛤蠣冬瓜湯。鳳梨	紅棗薏仁蓮子湯
DAY 3	高麗菜鮮肉湯餃	【當歸鴨肉麵線】 紅麵線/薑爆鴨肉/杏鮑菇/豆腐/木耳 高麗菜/青江菜/當歸黃耆枸杞湯/芭樂	鮮奶葡萄乾小米粥
DAY 4	鮮奶饅頭 牛奶	【芝麻飯特餐】 麥片芝麻飯/鼓汁肉燥燜豆腐/鮭魚甜椒炒玉米 香菇芥菜雞湯。木瓜	黑糖滷蛋 海苔莧菜湯
DAY 5	南瓜起司鮮奶粥	【鮮蔬鯖魚麵】 刀削麵/洋葱鯖魚高麗菜/滑蛋肉片 牛番茄/奶油白菜/紫菜捲。火龍果	芋頭蜜甜湯圓
<b>4</b> DAY 1	玉米脆片 牛奶	【香菇滷肉燥飯】 紫米飯/蠔油香菇肉燥/鹹蛋炒銀魚龍鬚菜 蕃茄黃豆芽雞湯。鳳梨	玉米蘿蔔糕湯
DAY 2	青蔬鮮肉餛飩湯	【古早味麻油雞肉飯】 麥片飯/薑爆麻油香菇雞肉/紅蘿蔔/毛豆 脆炒蕃茄高麗菜/番茄鮑菇蛤蜊湯。美濃瓜	蘇打餅 牛奶
DAY 3	起司夾心土司 豆漿	【府城虱目魚粥】 胚芽米粥/手工魚柳/芹花蒜酥菠菜 海帶芽/櫛瓜煎蛋。 小玉西瓜	鱈魚丸芹菜冬粉
DAY 4	雞蛋饅頭 牛奶	【蕎麥雞腿定食】 蕎麥飯/馬鈴薯青豆燉雞腿肉/沙茶芥藍 絲瓜魚片湯。火龍果	蜜紅豆豆花
DAY 5	莧菜銀魚粥	【山珍炒冬粉】 冬粉/蔥爆蝦米肉絲/蠔油香菇南瓜 燙青江菜/脆炒蛋鬆/高麗菜 排骨四神湯。芭樂	紫薯鮮奶薏仁

### 🌸 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」