

## 臺南市忠義國小附設幼兒園112年6月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	
上午點心品名				巧達濃湯	魚丸冬粉湯	
主要食材				馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔	魚丸 冬粉	
下午點心品名				薯條 西瓜	黑糖麻糬 木瓜	
主要食材				馬鈴薯	黑糖 米 木瓜	
日期	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	
上午點心品名	台北米粉湯	蔥花捲 豆漿	鮭魚沙拉吐司 米漿	蘿蔔糕湯	虱目魚粥	
主要食材	米粉 絞肉 高 麗菜 紅蘿蔔	鮭魚 馬鈴薯 吐司 黃豆	鮭魚 馬鈴薯 吐司 米 花生	蘿蔔糕 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥	虱目魚 米 紅 蘿蔔	
下午點心品名	蒸肉圓	綜合水果	蒸芋頭糕	紅豆薏仁湯 西 瓜	烤不爆 木瓜	
主要食材	絞肉 筍絲 紅 蘿蔔	西瓜 鳳梨 蓮 霧	芋頭 葱酥 米	紅豆 薏仁 西 瓜	麵粉 奶油 木 瓜	
日期	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
上午點心品名	粿仔條湯	螞蟻上樹	紅蘿蔔葡萄饅 頭 豆漿	翡翠吻仔魚粥	義大利麵	浮水魚羹
主要食材	香菇 洋蔥 絞 肉 板條	高麗菜 黑木耳 絞肉 冬粉	紅蘿蔔 葡萄 麵粉 黃豆	翡翠 吻仔魚 米	番茄 洋蔥 絞 肉 拉麵	魚漿 筍絲
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	味噌豆腐湯	蒸蛋 西瓜	綠豆地瓜湯 木 瓜	核桃餐包
主要食材	檸檬 愛玉	西瓜 鳳梨 蓮 霧	味噌 豆腐 洋 蔥	蛋 紅蘿蔔 西 瓜	綠豆地瓜 木瓜	麵粉 核桃 奶油
日期	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	
上午點心品名	洋蔥鮭魚粥	紅麴蓮蓉饅頭 豆漿	什錦炒麵			
主要食材	紅蘿蔔 洋蔥 鮭魚 米	紅麴 綠豆 麵 粉 黃豆	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵			
下午點心品名	水果果露	綜合水果	桂圓銀耳湯			
主要食材	鳳梨 百香果 果凍粉	西瓜 鳳梨 蓮 霧	桂圓 白木耳 枸杞子			
日期	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
上午點心品名	台式鹹粥	炒意麵	果醬吐司 豆漿	蛋花麵線	養生五寶饅頭 米漿	
主要食材	芋頭 絞肉 紅 蘿蔔 筍絲 米	高麗菜 黑木耳 碗粿 意麵	草莓果醬 吐司 黃豆	麵線 蛋 葱酥	桔皮 黑芝麻 葡萄乾 麵粉 米 花生	
下午點心品名	仙草蜜湯	綜合水果	蒸地瓜	珍珠冬瓜露 西 瓜	休業式	
主要食材	仙草 蜂蜜	西瓜 鳳梨 蓮 霧	地瓜	粉圓 冬瓜糖 西瓜		

**本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整**

112年 6月 午餐食譜營養介紹暨意見表

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值				
6/1	四	藜麥飯	高昇排骨	五彩繽紛	有機蔬菜	筍絲雞湯	紅藜含有離胺酸，恰為稻米所缺乏的限制胺基酸，若和白米混在一起煮成藜麥飯，可以補足米飯的蛋白質、提高營養價值，是全素者的好選擇。				
6/2	五	白米飯	香酥魚丁	蔬菜燴豆腐	雙色花椰	香菇蛋花湯	豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。其營養容易被人體吸收，食慾不佳的時候，可以提供人體所需的營養。				
6/5	一	紫米飯	香菇滑雞	黃瓜肉片	炒尼龍菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。由於富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性。				
6/6	二	芝麻飯	泡菜豬肉	涼拌海帶絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜含有許多抗氧化物，能夠中和自由基，並阻止自由基傷害細胞，富含β-胡蘿蔔素，能幫助身體生成維生素A，可以增強免疫系統、對抗感染，				
6/7	三	麵食	照燒烏龍麵	蜜汁豆干	芝麻菜豆	貢丸湯	菜豆別名豇豆、筴豆、豆角，所含的維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼體活性，可幫助消化，促進飲食。				
6/8	四	麥片飯	三杯雞	枸杞高麗菜	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	高麗菜含有豐富的鈣、磷、鉀、鐵、維生素K等多種微量元素；維生素K，有助於維生素D及鈣質吸收，能維持骨骼健康，預防骨質疏鬆。				
6/9	五	海苔酥飯	蠔油豆包	彩椒炒蛋	莧菜魚乾	青菜豆腐湯	甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。				
6/12	一	糙米飯	咕咾肉	鮭魚銀芽	菇香白菜	茶壺湯	綠豆芽屬於青菜類，含維生素B2對於皮膚黏膜、眼角膜、神經髓鞘以及紅血球製造都非常重要，若缺乏維他命B2容易發生疲倦、皮膚乾燥、口角炎、眼睛疲勞等症狀。				
6/13	二	燕麥飯	千金雞	小瓜肉片	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆屬於全穀雜糧類，具有清熱消暑，利尿消腫，潤喉止渴及明目降壓的功效，對中暑與咽喉炎等有不俗的療效，因此是民間常用的消暑食品。				
6/14	三	米食	海鮮粥	肉燥油豆腐	蒜炒大陸妹	椰子葡萄吐司	竹筍所含大量的粗纖維、膳食纖維，有助於腸胃之蠕動，還有纖維質對人體多重生理及健康的重要性，正有其養生價值。				
6/15	四	小米飯	瓜仔肉	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜具有非常高的營養價值，含有各種人體必備的營養成分，具有增強記憶力，促進骨骼和牙齒的生長以及抑制腫瘤的功效。				
6/16	五	白米飯	豆瓣魚	鐵板豆腐	蝦皮青菜	黃瓜魚羹湯	鱸魚的肉質細嫩，含有優質的魚肉蛋白質，低熱量、低脂，食用負擔少，魚肉中具備適量EPA、DHA等對於腦部發育有益的營養素，能幫助細胞修復，增加肌肉量，利於傷口組織、細胞修復。				
6/17	六	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	清炒青花菜	餛飩湯	青花菜主要含有維生素A、維生素C，和鈣、磷、鐵、鈉等礦物質，其中維生素C的含量尤其豐富，也富含植化素，具有抗癌、抗發炎的功能。				
6/19	一	白米飯	雙菇雞柳	絲瓜蝦仁	蒜炒油菜	豆腐味噌湯	油菜的營養成份很高而且非常好吃，油菜花裡含有一戶種高度結構的多糖體和球蛋白，對於散血、消腫很有功用，具有清熱解毒的效果。				
6/20	二	洋蔥仁飯	壽喜燒	筍絲豆干	有機蔬菜	豆薯湯	豆干含有豐富的大豆蛋白，不含膽固醇，並有降低膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白的功效，能預防心血管疾病。				
6/21	三	米食	油飯	滷蛋	涼拌黃豆芽	蔬菜湯	雞蛋中含有DHA、卵磷脂、維生素A及維生素B群等，能健腦益智，補充氣血、強化體質、促進發育。				
6/22	四	端					午	佳	節		
6/23	五	端					午	連	假		
6/26	一	五穀飯	梅子雞	三色玉米	椒鹽四季豆	蘿蔔魚丸湯	麻油中富含不飽和脂肪酸極易被人體分解吸收和利用，促進膽固醇代謝，清除動脈血管壁上沉積物，從而防治動脈硬化。				
6/22	二	白米飯	咖哩豬	香菇炒蛋	有機蔬菜	鮮蔬湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。				
6/23	三	麵食	家常湯麵	燒烤翅腿	花生小瓜	羅宋麵包	花生有「長生果」之稱，富含卵磷脂可以促進腦細胞正常發育，適量攝取有益於提升記憶力，且含對人體有益的不飽和脂肪酸，能降低罹患心血管疾病的機率。				
6/26	四	米食	雞肉絲飯	鹹酥雞丁	有機蔬菜	黑糖粉圓	雞肉是非常好的支鏈胺基酸（BCAA）攝取來源，支鏈胺基酸指的是白胺酸、異白胺酸、纈胺酸這3種胺基酸，這些胺基酸對於肌肉合成十分重要，但無法由人體自行生成，必須從食物中攝取。				
6/27	五	休業					式	(	餐	點	)

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	6月1日	四	藜麥飯	高昇排骨	五彩繽紛	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.9	2.4	1.3	2	1		706
2	6月2日	五	白米飯	香酥魚丁	蔬菜燴豆腐	雙色花椰	香菇蛋花湯	豆漿	4.8	3.7	1	2.5			751
3	6月5日	一	紫米飯	香菇滑雞	黃瓜肉片	炒尼龍菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.2	1.4	2	1		665
4	6月6日	二	芝麻飯	泡菜豬肉	涼拌海帶絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	5	2.3	1.1	2		1	790
5	6月7日	三	麵食	照燒烏龍麵	蜜汁豆干	芝麻菜豆	貢丸湯	水果	4.5	2.1	1.1	2.5	1		673
6	6月8日	四	麥片飯	三杯雞	枸杞高麗菜	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	乳品	4.7	2	1.4	2.5		1	777
7	6月9日	五	海苔酥飯	蠔油豆包	彩椒炒蛋	莧菜魚乾	青菜豆腐湯		4.5	2.5	1	2.5			640
8	6月12日	一	糙米飯	咕咾肉	鮭魚銀芽	菇香白菜	茶壺湯	水果	4.5	2.4	1.4	2	1		680
9	6月13日	二	燕麥飯	千金雞	小瓜肉片	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	5	2	1.3	2		1	773
10	6月14日	三	米食	海鮮粥	肉燥油豆腐	蒜炒大陸妹	椰子葡萄吐司	水果	5	2	1	2	1		675
11	6月15日	四	小米飯	瓜仔肉	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
12	6月16日	五	白米飯	豆瓣魚	鐵板豆腐	蝦皮青江菜	黃瓜魚羹湯		4.5	2.5	1	2			618
13	6月17日	六	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	清炒青花菜	餛飩湯		4.5	2	1.1	2.5			605
14	6月19日	一	白米飯	雙菇雞柳	絲瓜蝦仁	蒜炒油菜	豆腐味噌湯	水果	4.5	2.3	1.4	2	1		673
15	6月20日	二	洋蔥仁飯	壽喜燒	筍絲豆干	有機蔬菜	豆薯湯	乳品	4.6	2.4	1.2	2		1	772
16	6月21日	三	米食	油飯	滷蛋	涼拌黃豆芽	蔬菜湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
17	6月22日	四	端午佳節												
18	6月23日	五	端午連假												
19	6月26日	一	五穀飯	梅子雞	三色玉米	椒鹽四季豆	蘿蔔魚丸湯	水果	4.7	2	1	2	1		654
20	6月27日	二	白米飯	咖哩豬	香菇炒蛋	有機蔬菜	鮮蔬湯	乳品	4.8	2	1	2.5		1	774
21	6月28日	三	麵食	家常湯麵	燒烤翹腿	花生小瓜	羅宋麵包	水果	5	2	1	2	1		675
22	6月29日	四	米食	雞肉絲飯	鹹酥雞丁	有機蔬菜	黑糖粉圓	乳品	4.8	2.4	0.8	2.5		1	799
23	6月30日	五	休業式 (餐點)												

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 6/2, 6/16供應低碳餐

6/9供應健康蔬食餐