

111年11月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

日期	星期	早點		午餐					午點		熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	
				主食	副食			湯										水果
11/01	二	義式螺旋湯麵		白飯	京都排骨	麻婆豆腐	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	蔬菜雞絲粥		647	5.4	1.6	1.6	1.8	0.5	
11/02	三	芙蓉湯餃		特餐	沙茶肉片羹飯		葷青菜	綜合滷味	水果	芋饅頭	鮮奶	725	5.0	2.1	1.4	1.7	0.5	0.5
11/03	四	豆沙包	麥茶	白飯	回鍋干片		葷青菜	蒲瓜小魚湯	水果	南瓜濃湯		723	5.2	2.7	1.8	1.9	0.5	
11/04	五	蛋汁雞絲麵		白飯	麻油雞	芙蓉蒸蛋	葷青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	珍珠丸	鮮奶	726	5.1	2.2	1.0	1.7	0.5	0.5
11/07	一	叻仔魚粥		白飯	鳳梨咕咾肉	香滷凍豆腐	葷青菜	海結大骨湯	水果	什錦寬粉湯		651	5.2	1.9	1.5	1.8	0.5	
11/08	二	鮮菇冬粉煲		白飯	鹹酥雞		葷青菜	金茸蛋花湯	水果	銀耳紅棗湯		689	5.4	2.1	1.3	2.0	0.5	
11/09	三	清粥	小菜	特餐	肉燥乾麵		葷青菜	酸辣湯	水果	玉米片	鮮奶	782	5.3	2.6	1.4	1.8	0.5	0.5
11/10	四	黑糖饅頭	決明子茶	白飯	黑胡椒肉絲		葷青菜	海芽蛋花湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯		694	5.2	2.4	1.7	1.7	0.5	
11/11	五	紅燒湯麵		白飯	鐵板雞柳	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蒸餃	鮮奶	702	5.3	1.6	1.0	1.8	0.5	0.5
11/14	一	鮮蔬米苔目湯		白飯	五香肉燥		葷青菜	玉米濃湯	水果	地瓜QQ湯		712	5.5	2.5	1.4	1.7	0.5	
11/15	二	麵線雞湯		白飯	洋蔥肉絲		葷青菜	酸菜白肉湯	水果	蘿蔔糕湯		717	5.4	2.4	1.4	2.0	0.5	
11/16	三	擔仔麵		特餐	廣東粥		葷青菜	滷三寶	水果	杯子蛋糕	鮮奶	758	5.5	2.1	1.3	1.8	0.5	0.5
11/17	四	燒賣	冬瓜茶	白飯	薑汁肉片	珍珠三色	葷青菜	味噌湯	水果	和風湯麵		680	5.1	2.4	1.2	1.8	0.5	
11/18	五	台式鹹粥		白飯	紅燒肉	生香菇蒸蛋	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	黑糖小饅頭	鮮奶	752	5.6	2.1	1.0	1.6	0.5	0.5
11/21	一	麵線羹		白飯	蒜泥肉片		葷青菜	黃瓜排骨湯	水果	綠豆粉圓湯		683	5.2	2.2	2.0	1.7	0.5	
11/22	二	洋芋通心粉		白飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	葷青菜	肉骨茶湯	水果	雞茸玉米粥		664	5.5	1.6	1.9	1.8	0.5	
11/23	三	甜心捲	鮮奶	特餐	日式味噌拉麵		葷青菜	麥克雞塊	水果	青菜餛飩湯		753	5.1	2.5	1.0	1.8	0.5	0.5
11/24	四	馬拉糕	紅棗茶	白飯	咖哩豆腐		葷青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	什錦鹹粥		720	5.4	2.7	1.0	2.0	0.5	
11/25	五	魚丸米粉湯		白飯	杏鮑菇燒肉	木須炒蛋	葷青菜	玉米大骨湯	水果	芝麻包	鮮奶	751	5.3	2.3	1.1	1.8	0.5	0.5
11/28	一	古早味粿仔湯		白飯	打拋豬肉	薯條	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆地瓜圓湯		661	5.2	1.9	1.8	1.8	0.5	
11/29	二	皮蛋瘦肉粥		白飯	日式燒肉		葷青菜	馬鈴薯濃湯	水果	茶碗蒸		711	4.9	2.9	1.4	1.9	0.5	
11/30	三	鍋燒意麵		特餐	南瓜炒米粉		葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	銀絲卷	鮮奶	754	5.3	2.0	1.3	2.1	0.5	0.5

營養小知識-補腦小撇步

15種養腦、補腦食材！

營養師：充分咀嚼更助增強記憶力！



Q 今健康

想養腦、補腦可以吃什麼？

營養師推15種常見食材！

全穀雜糧		紫地瓜、糙薏仁
豆魚蛋肉		鯖魚、鮭魚、秋刀魚、蛋黃
蔬菜		地瓜葉、青江菜
水果		桑葚、藍莓、草莓
油脂		橄欖油、苦茶油、酪梨
茶飲		各種無糖茶，綠茶更優。

資訊來源：劉怡星營養師

不利於腦的6大地雷飲食

吃腦補腦反易增腦中風風險！

 吃腦補腦	 過多紅肉	 蛋糕、餅乾
 高糖飲食	 高油飲食	 酒精過量

資訊來源：劉怡星營養師