

臺中市立東勢幼兒園 幼兒餐點表【110年5月】



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	5/3~5/7	早點	生滾魚片穀粥	小肉包+豆漿	青蔬拉麵	玉米雞茸粥	麵包+純鮮奶
		午餐	肉絲炒冬粉米粉 滷油腐 開陽絲瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蔥香燒雞 玉米腰果肉茸 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	★(營養糙米飯) 塔香滷菇菇 金沙蛋豆腐 季節時蔬 味噌蘿蔔湯 四季水果	(高纖麥片飯) 椒鹽魚丁 肉燥蒸蛋 季節時蔬 黃芽大骨湯 四季水果	(香香芝麻飯) 雙色爆肉絲 彩燴豆薯 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
		午點	銀絲捲+純鮮奶	紅豆小湯圓	生日蛋糕+檸檬飲	羅宋湯	雞絲麵
第二週	5/10~5/14	早點	聰明鮪魚粥	蔥酥蘿蔔糕湯	穀類脆片+純鮮奶	全麥吐司+豆漿	肉燥麵線
		午餐	(營養糙米飯) 壽喜燒肉片 蔥花煎蛋 季節時蔬 丁香海芽湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥炒魚片 麻婆豆腐 季節時蔬 木須肉片湯 四季水果	★(營養糙米飯) 香菇滷干丁 什錦茼蒿絲 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(紅藜飯) 蒸肉丸子 蝦皮炒蛋 季節時蔬 枸杞山藥湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 時蔬雙拼 西式蔬菜大骨湯 四季水果
		午點	芋泥包+純鮮奶	花生豆花	陽春麵	青菜餛飩湯	紅棗銀耳羹
第三週	5/17~5/21	早點	鮮奶饅頭+純鮮奶	酸辣濃湯	芋香鹹粥	清蛋糕+純鮮奶	菠蘿麵包
		午餐	(香Q白米飯) 打拋豬 雙色炒蛋 季節時蔬 金菇什錦湯 四季水果	(小薏仁飯) 冬菜燒雞 台式小炒 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	★菩提素炒麵 滷蛋 蕃茄蔬菜湯 四季水果	(養生紫米飯) 紅燒魚片 開陽肉末長豆 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	古早味肉羹飯 蒜香毛豆莢 四季水果
		午點	果乾煉乳南瓜甜筒	海苔醬香小飯丸	蒸餡餅+黑芝麻豆漿	玉米煎餅	仙草蜜
第四週	5/24~5/28	早點	小肉包+純鮮奶	香椿湯麵	全麥吐司+純鮮奶	冬粉鮮肉湯	糙米雞粥
		午餐	(健康小米飯) 薑燒鮑菇花枝 肉末百頁 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果	吻仔魚炒紅藜飯 季節時蔬 大瓜雞骨湯 四季水果	★(芝麻糙米飯) 三彩素雞 古早味蒸蛋 季節時蔬 薑絲昆布湯 四季水果	(高纖麥片飯) 鹽水雞 塔香茄子煲 季節時蔬 味噌魚片湯 四季水果	(營養糙米飯) 五香豆干焢肉 芋丁燴炒 季節時蔬 鮮蔬菜湯 四季水果
		午點	綠豆湯	蒸餃+米漿	關東煮	水煮蛋+明日飲	愛玉山粉圓
第五週	5月31日	早點	蕃茄肉片糙米粥				
		午餐	炸醬麵 季節時蔬 扁蒲什錦湯 四季水果				
		午點	黑糖饅頭+純鮮奶				

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉

美麗人生空中超市(股)有限公司



計算份量

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是中式飯碗的8分滿(碗口直徑11cm x 碗深5cm)的量，所以要吃到『一份』的蔬果，真的不難哦！

蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後的半碗至8分滿碗



水果類 約一個拳頭大小或切成塊裝8分滿碗



三蔬二果 魔法石戰記



令人害怕的肯恩魔王隨時會來侵襲村莊，一起來看看蔬果人如何集結植化素的力量來幫助勇士吧！



線上看故事

愛健康小口訣

早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
餐餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
頭好壯壯就是我



財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

台北總會：台北市松山區南京東路5段16號5樓之2
電話：(02)8787-9907 傳真：(02)8787-9222
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1
電話：(07)311-9137 傳真：(07)311-9138
http://www.canceraway.org.tw
E-mail：5aday@canceraway.org.tw

請支持我們 繼續打造健康下一代

捐款方式

- (1) 郵政劃撥
戶名：財團法人台灣癌症基金會
帳號：19096916
- (2) 7-11或全家超商ATM捐款
- (3) 手機掃碼捐款



掃碼捐款



蔬果彩虹579

快樂吃蔬果
健康人人有



指導單位：教育部

財團法人台灣癌症基金會

飲食防癌

癌症是可以預防的哦~



預防癌症
最簡單
就是
飲食要做到

蔬果彩虹579

每天要吃
小朋友→3蔬2果
女性成年→4蔬3果
男性成年→5蔬4果



台灣癌症基金會在1999年即開始推動「天天5蔬果」，而2004年又進一步推動「蔬果彩虹579」的健康飲食運動，也就是根據年齡和性別來建議要吃足不同份數的蔬果，才能身體健康、頭好壯壯，並且有效預防現在正嚴重威脅我們健康的癌症以及文明病。



蔬果彩虹579



你知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果中蘊藏著可以打擊癌症、文明病的秘密武器，它們存在五顏六色的蔬菜水果王國裡，我們稱之為「植物化學素」，簡稱「植化素」。也稱為「天然活性成分」。除了可以對抗疾病之外，各種顏色的蔬菜水果，還可以增強免疫力，防止健康的細胞變成癌細胞，讓身體變壯！

彩虹攝食原則

種類	健康價值	
紅	紅甜椒、紅葡萄、牛蒡根、甜菜根、紅西瓜、黃蘿蔔、辣椒、櫻桃	預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力
橙	胡蘿蔔、黃甜椒、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜	預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管、提升記憶力
黃		
綠	綠花椰菜、芥藍菜、菠菜、A菜、四季豆、青豆、黃豆、白菜、茼蒿、菠菜	預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管、提升記憶力
藍		
紫	木薯、海帶、藍莓、李子、紫甘藍、茄子、葡萄	預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力
白	洋蔥、大蒜、茭筍、白花椰菜、大白菜、冬瓜、香芋、水梨、桃子	預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管

蔬果的色彩大致可分紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，不同顏色所含有的維生素、礦物質、纖維及植化素都不盡相同，除了均衡攝取各種的蔬果份數外，更需要均衡攝食各色蔬果，此攝食原則稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。



繪者：水果小精