



新北市政府衛生局 與您一起呵護我們的寶貝

現代家庭生得少。所以，小孩各個都是寶，是家長的寶；也是新北市政府的寶。而呵護我們的寶貝，就從均衡的飲食做起。因為，習慣的養成均於幼兒時期奠基，是預防成年後慢性病及致命疾病的最佳之道。

新北市政府衛生局為了呵護我們的寶貝，去年(100年)委託專業團隊進行200家幼兒園所餐飲衛生安全及營養調查輔導，今年則擴大輔導到400家，成果均顯示，衛生安全與營養均衡呈現正比關係。衛生局也據此輔導幼兒園建立健康飲食，並推出2大系列的四季循環菜單健康食譜，分別適用在1-3歲及4-6歲年齡層的小寶貝，免費供民眾索取。

這2大系列健康食譜，不僅各自依春夏秋冬編撰成一套；共計8套，每一套（季）還貼心的設計30天；每天1份主餐及2份點心的菜單；不僅提供食材、份量及烹調方式，還標示有營養分析及成分，提供寶寶從1歲到國小入學前完整的營養均衡飲食，相信一定能讓我們的寶寶，頭好壯壯、身體健康。



新北市政府衛生局 局長 林雪蓉

食譜設計原則依據以下兩個原則設定

1. 依照2012年行政院衛生署1~6歲幼兒期營養提供每日飲食建議攝取量（見表一）
2. 幼兒園（托育中心）健康飲食營養輔導表

表一

年齡(歲)	1-3		4-6			
活動量 * 食物種類 熱量(卡)	稍低 1150	適度 1350	男孩稍低 1550	女孩稍低 1400	男孩適度 1800	女孩適度 1650
全穀根莖類(碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1.5	1	2	2
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1	1	1	1	1
豆魚肉蛋類(份)	2	3	3	3	4	3
乳品類(杯) *	2	2	2	2	2	2
蔬菜類(碟)	2	2	3	3	3	3
水果類(份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類(份)	4	4	4	4	5	4

* 稍低：生活中常做輕度活動，如坐著畫畫、聽故事、看電視，一天約 1 小時不太激烈的動態活動，如走路、慢速騎腳踏車、玩翹翹版、盪鞦韆等。

* 適度：生活中常做中度的活動，如遊戲、帶動唱，一天約 1 小時較激烈的活動，如跳舞、玩球，爬上爬下、跑來跑去的活動。

* 2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品

備註：常見的食物份量大小，可參考台灣常見食品營養圖鑑

<http://consumer.fda.gov.tw/Food/NormalFood.aspx?nodeID=179>

一、熱量設計標準

熱量選定以表一中1~3歲適度熱量及稍低的熱量的平均值一日1250卡，4~6歲的幼兒考量現在活動空間小，幼兒活動量不一足夠，避免以較高的熱量做設計，反而容易提供過多的熱量負擔，因此選擇以女孩稍低、男孩稍低平均一日熱量1475卡為設計原則，熱量一天誤差50卡上下，避免熱量差異太大導致供應量與預算浮動太多，實際幼稚園供餐仍應以幼童活動量可再增量或再減量，但份量的增減非以體型考量，應以活動量判定，以避免養出胖小孩的現象。若今日戶外活動增加，孩童胃口會增加，相對所需熱量亦應增加。（若戶外活動量增加（>1小時較激烈的活動），幼兒之熱量需求會增加，相對也應提供較多的份量，有此需要時，可酌量增加全穀根莖類的食物份量）

二、幼稚園提供飲食熱量比例

1. 考量幼童一日有1/3時間都在學校，在校同時包含的餐次多，因此，設定幼稚園提供幼兒的餐飲熱量佔一天的3/5也就是60%。
2. 幼稚園提供一日60%的熱量，計算後得知1~3歲在幼稚園提供750卡的餐飲熱量，4~6歲幼稚園提供885卡的餐飲熱量。
3. 幼稚園一日提供三個餐次，包含早點、午餐、午點，三個餐次的熱量分配比例為兩個點心各為15%或20%，中餐固定提供25%。
4. 點心以大、小點心熱量的概念作設計，考量因素有二，其一，有些幼兒沒有吃早餐就到學校，若幼稚園此種學生的生活型態比例偏高，不妨早點以大點心提供，避免學生餓肚子影響活動力與學習力。其二，現在生活型態中有些家長都在晚上7、8點以後吃晚餐，離孩子下午3點的點心已間隔4~5小時，不妨午點以大點心提供，避免幼童空腹太久才進食。另外，早點以小點心提供，還可避免早上9點吃早點不到12點又吃中餐，幼兒可能因為時間太近會吃不下午餐的狀況出現。因此，食譜設計提供大、小點心的觀念，讓幼稚園依照園所的學生生活狀況彈性調整之。

5.大點心提供每日20%的熱量，小點心提供每日15%的熱量，依熱量比例計算後得知：

1-3歲提供大點心大約250卡，小點心大約188卡

4-6歲提供大點心大約295卡，小點心大約221卡

每個點心有規劃食物份量，但因為考量供應量要能符合實際出餐狀況，避免符合設計份量但是造成幼兒無法吃完的現象，因此，點心在調整上會以符合總熱量概念為主，以達到符合幼兒飲食習慣和進餐狀況。

三、三大營養素比例分配

依據2012年行政院衛生署1-6歲幼兒期營養提供每日飲食建議攝取量設定，其油脂與堅果種子類介於23-30%，蛋白質15-16%，醣類54-60%，每日菜單設計時也遵循此比例範圍設計。

四、正餐應提供5大類食物

以均衡飲食的概念提供一份中餐餐點，包括全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類，不含奶類。每週至少一次使用雜糧或根莖類取代精緻穀類，正餐及點心之提供應符合少鹽、少油、少糖之原則，每日至少供應1份蔬菜，以深綠色蔬菜為宜，但考慮蔬菜以多種顏色之攝取達到維生素和礦物質的均衡攝入，且考量夏季是瓜類蔬果的盛產，相對綠色蔬菜的種類少，同時瓜類蔬菜亦是小朋友在咀嚼和味道上較能接受的蔬菜，因此，夏季蔬菜以瓜類居多。乳品類的部分，雖說4-6歲需攝取低脂牛奶，但幼兒對低脂牛奶的接受度及每個人的狀況不一樣，所以部分的餐次用全脂牛奶，部分用低脂牛奶以配合幼兒的實際需求。



餐點總表與目錄

點心一 桂圓紫米牛奶粥、荔枝
午餐 地瓜飯
日式壽喜燒
花枝招展
蒜香椰菇
山藥大骨湯
點心二 蘿蔔糕湯

1

點心一 什錦炒麵、小番茄
午餐 糙米飯
蕃茄豬柳
滷百頁豆腐
空心菜
青菜蛋花湯
點心二 紅豆湯、小餐包

2

點心一 咖哩冬粉、奇異果
午餐 燕麥飯
檸檬魚片
蝦米胡瓜
芥藍菜
山藥雞湯
點心二 脆煎餅、低脂牛奶

3

點心一 鳳梨炒飯、葡萄
午餐 地瓜飯
和風馬鈴薯肉
醬滷蘿蔔
番茄蔬菜湯
點心二 菜包

4

點心一 佛手瓜煎餅、香蕉
午餐 海鮮炒麵
地瓜葉
南瓜濃湯
點心二 芝麻包

5

點心一 肉絲炒飯條、芒果
午餐 雜糧飯
菠菜肉丸
蟹肉花椰菜
涼拌金針菇
冬瓜湯
點心二 酪梨牛奶

6

點心一 金瓜炒米粉、水梨
午餐 地瓜飯
三杯雞
蕃茄炒蛋
雙拼椰菜
玉米排骨湯
點心二 起司蔬果三明治

7

點心一 芋香鹹粥、火龍果
午餐 紫米飯
香煎鮭魚
紅燒豆腐
枸杞絲瓜
綠竹筍絲湯
點心二 草莓吐司、低脂牛奶

8

點心一 海鮮炒麵、木瓜
午餐 白飯
香菇肉羹燴飯
青江菜
點心二 蜂蜜蛋糕

9

點心一 炒冬粉、芭樂
午餐 蕃茄海鮮義大利麵
洋芋泥
雞蓉玉米濃湯
點心二 紅豆燕麥粥

10

點心一 肉包、西瓜牛奶
午餐 芝麻飯
筍絲肉
滑蛋雞柳
莧菜
味噌豆腐湯
點心二 綠豆薏仁湯、蘇打餅乾

11

點心一 蒸玉米、甜豆漿、鳳梨
午餐 地瓜飯
清蒸鱈魚
西芹炒貢丸
青江菜
紫菜蛋花湯
點心二 芋頭起士饅頭、養樂多

12

點心一 香菇炒飯條、葡萄果汁
午餐 糙米飯
香煎豬里肌
紅人炒蛋
油菜
冬瓜蛤利湯
點心二 水果牛奶燕麥粥

13

點心一 胡瓜米粉湯、蓮霧
午餐 豬肉豆腐鍋
蠔油茄子
點心二 芋頭奶香西谷米

14

點心一 香菇雞茸粥、葡萄柚
午餐 鮭魚炒飯
糖醋小黃瓜
酸辣湯
點心二 黑糖饅頭、豆漿

15

點心一 莧菜吻仔魚粥、葡萄
午餐 紫米飯
炸魚丁
火腿玉米筍
燴冬瓜
香菇雞湯
點心二 起士小餐包、仙草蜜

16

點心一 油豆腐細粉湯、龍眼
午餐 芝麻飯
咖哩雞
玉米肉末
芥藍菜
蘿蔔湯
點心二 紅豆沙牛奶、巧克力醬土司

17

點心一 青江肉絲炒麵、小番茄
午餐 雜糧飯
蝦仁蒸蛋
紅燒茄子
莧菜
鮮肉羹湯
點心二 花生豆漿豆花

18

點心一 饅頭夾蛋、檸檬愛玉、
奇異果
午餐 沙茶肉絲燴飯
滷海帶
馬鈴薯排骨湯
點心二 番茄魚片蔬菜麵

19

點心一 雞絲麵、蘋果
午餐 水餃
糖醋蓮藕
絲瓜麵線湯
點心二 雜糧小饅頭、
草莓優酪乳

20

點心一 米苔目鹹湯、加州李
午餐 糙米飯
鳳梨蝦球
家常豆腐
蝦米扁蒲
鮮菇湯
點心二 南瓜濃湯、小牛角麵包

21

點心一 菜肉餛飩湯、芒果
午餐 紫米飯
茶香雞腿
開陽白菜
滷海帶結
豬肝湯
點心二 地瓜燕麥粥

22

點心一 炒烏龍麵、水梨
午餐 燕麥飯
瓜仔肉
筍白筍肉末
高麗菜
酸辣湯
點心二 紅豆包、100%蘋果汁

23

點心一 小米粥、小餛飩、葡萄
午餐 地瓜飯
炒三鮮
地瓜葉
莧菜吻魚湯
點心二 金針肉絲冬粉

24

點心一 金瓜炒米粉、綜合水果凍
午餐 蛋汁培根奶油通心麵
梅汁蕃茄
雞蓉玉米濃湯
點心二 銀絲卷、香蕉牛奶

25

點心一 扁蒲煎餅、芭樂
午餐 紫米飯
鹽水雞
馬鈴薯炒肉
小白菜
金針排骨湯
點心二 壽司、低脂牛奶

26

點心一 銀芽炒飯條、西瓜
午餐 地瓜飯
紅燒肉
鮮蚵豆腐
滷筍絲
海苔湯
點心二 牛奶饅頭、牛奶

27

點心一 芋頭牛奶西谷米、鳳梨
午餐 雜糧飯
紅燒魚
洋蔥肉絲
涼拌小黃瓜
冬瓜湯
點心二 葡萄雜糧麵包

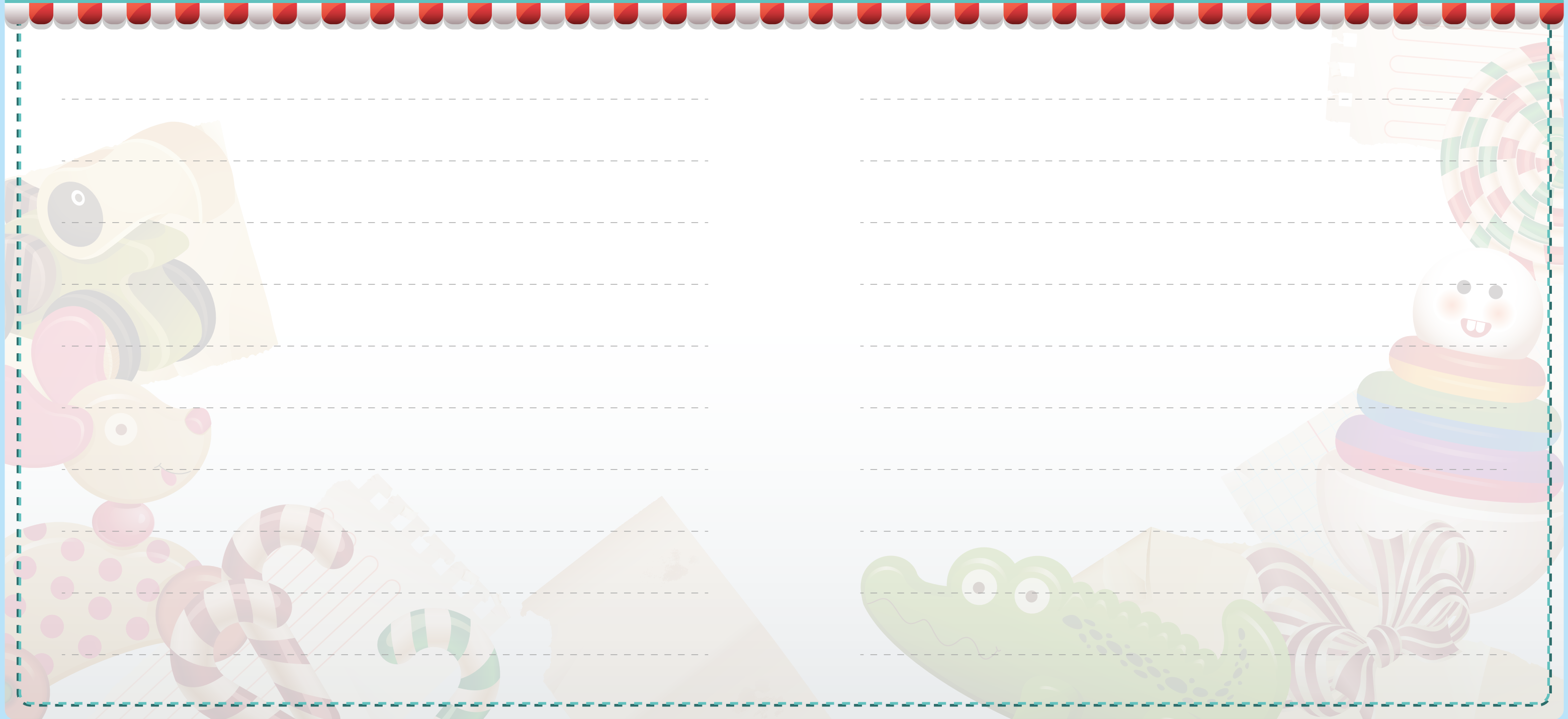
28

點心一 螞蟻上樹、荔枝
午餐 香菇雞湯飯
醋溜茄子
點心二 吻仔魚麵線

29

點心一 花枝麵羹、洋香瓜
午餐 南瓜燉飯
番茄蔬菜湯
點心二 鮪魚吐司

30



A large memo pad with a red and white striped border and horizontal dashed lines for writing. The memo pad is decorated with various cartoon illustrations: a yellow fish on the left, a pink rabbit on the left, a green crocodile on the right, a stack of colorful rings on the right, and a small white character on the right. There are also some abstract shapes and patterns scattered around the illustrations.

The memo pad is designed with a playful, child-friendly theme. It features a red and white striped border at the top and a dashed line border on the sides and bottom. The background is light blue and contains faint, colorful illustrations of various animals and objects, including a yellow fish, a pink rabbit, a green crocodile, a striped cat, a stack of colorful rings, and a gift box with a bow. The central area of the memo pad is filled with horizontal dashed lines for writing.



書 名：新北市政府衛生局幼兒園示範食譜 適用於4-6歲夏季

發 行 人：林雪蓉

總 編 輯：林金富

主 編：林冠蓁

執 行 編 輯：周建銘、詹仕蘭

攝影及校閱：桃園創新技術學院

出 版 機 關：新北市政府衛生局

地 址：新北市板橋區英士路192之1號

機 關 電 話：(02)2257-7155

機 關 傳 真：(02)2253-6548

出 版 年 月：2012年8月

版（刷）次：初版一刷

定 價：新臺幣35元

GPN：1010101678 ISBN：978-986-03-3390-9

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求新北市政府衛生局同意或書面授權。

請洽新北市政府衛生局食品藥物管理科，電話：22577155