

# 幼福幼兒園 一月份餐點表

日期： 113年1月1日 ~1月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1 月 1 日  (一)	元旦連假愉快！！			
1 月 2 日  (二)	* 芋頭米粉湯 芋頭.米粉 肉絲.香菇絲 芹菜末  本餐約155卡	* 白飯 * 蠔油肉片 肉片.洋蔥.紅K 蒜末.素蠔油 * 玉米炒蛋 玉米粒 雞蛋  * 蕃茄豆腐蛋花湯 蕃茄.豆腐 蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約400卡	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐.高麗菜 蛋  本餐約150卡	鮭魚中含有豐富的DHA.EPA對生長發中的孩子是促進腦力發展很好的食物來源  本餐約705卡
1 月 3 日  (三)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋 絞肉 肉鬆  本餐約160卡	* 特餐 * 鈣多多咖哩雞飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.咖哩  * 海帶排骨湯 海帶.排骨  * 當令水果  本餐約400卡	* 客家板條 板條.韭菜.豆芽 香菇絲.肉絲 小白菜.油蔥酥  本餐約150卡	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。  本餐約710卡
1 月 4 日  (四)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約170卡	* 白飯 * 豆輪滷肉 麵輪 肉丁 * 香滷甜條 甜條 洋蔥  * 冬瓜湯 冬瓜.薑絲  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖  本餐約160卡	冬瓜營養價值高，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  本餐約720卡
1 月 5 日  (五)	* 果醬土司  * 豆漿  本餐約160卡	* 特餐 * 什錦麵 油麵.肉片 蝦米.乾香菇 大白菜.木耳.紅K 金針菇.魚板  * 當令水果  本餐約385卡	* 關東煮 玉米結.甜條 黑輪.貢丸片 白K.油豆腐 柴魚片  本餐約135卡	白木耳富含蛋白質、脂肪、粗纖維、鈣、硫、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、維生素B，以及木糖、岩藻糖、甘露糖、葡萄糖醛酸、葡萄糖等成分，還有抗腫瘤多醣（A、B、C）等。  本餐約680卡

★所有產品皆有「產品責任2400萬保險」，您可安心食用

★本菜單為曾政好商行營養師劉美蓉開立

# 幼福幼兒園 一月份餐點表

日期： 113年1月8日 ~1月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1月8日 (一)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 紅絲  本餐約150卡	* 白飯 * 結頭菜排骨湯 * 薑味雞 結頭菜 雞腿丁 排骨 老薑.醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 青菜 油蔥  本餐約150卡	結頭菜性涼.味甘辛,入肝經及胃經.「中國藥用植物志」記載,大頭菜益腎,利五臟,能促進傷口癒合。有輕微消化性潰瘍患者,大頭菜對潰瘍面的癒合有幫助,習慣性便秘者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 本餐共約690卡
1月9日 (二)	* 油豆腐粉絲湯 冬粉 油豆腐 芹菜末 小白菜  本餐約155卡	* 白飯 * 芥菜雞湯 * 香菇滷肉 芥菜仁. 香菇絲 雞丁.薑絲 絞肉 * 蛋絲白菜滷 蛋(炸蛋絲).大白菜 * 應時青菜 乾香菇.木耳.紅K * 當令水果 本餐約400卡	* 玉米肉末粥 玉米粒 絞肉 蛋  本餐約160卡	芥菜為一般人易獲取的食物,同時在傳統資料中記載,能刺激人體胃液分泌,幫助消化,去除油膩,開胃下飯,除去體內毒素,清淨血液並助循環。 本餐共約715卡
1月10日 (三)	* 味噌烏龍麵 烏龍麵.小白菜 肉片.生香菇 海帶芽.魚板片 味噌  本餐約155卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭 洋蔥.高麗菜 三色豆 * 玉米濃湯 玉米粒.洋蔥.蒜末 火腿丁.麵粉.奶粉 奶油 * 當令水果 本餐約385卡	* 翡翠銀魚粿 翡翠.吻仔魚 板豆腐.海芽  本餐約150卡	綠豆富含膳食纖維,能降低膽固醇及血脂肪,有助於腸胃蠕動及促進排便;此外,含有維生素A、B群、E的綠豆,對於抗老化及養顏美容多有助益。 本餐共約690卡
1月11日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲.青菜 芹菜.香菇  本餐約160卡	* 白飯 * 三杯雞柳 雞清肉. 九層塔.老薑.麻油 * 燴白菜 大白菜.木耳.紅K * 應時青菜 蝦米.香菇絲 * 當令水果 本餐約395卡	* 海帶銀芽肉絲湯 海帶絲.黃豆芽 肉絲  本餐約165卡	花椰菜維生素C含量豐富,能有效預防感冒,提高免疫力;所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高,可消除疲勞,維生素B3可促進消化,改善口角炎症狀。 本餐共約720卡
1月12日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿  本餐約200卡	* 特餐 * 義大利肉醬麵 義大利麵.絞肉 洋蔥.蕃茄.玉米粒 蒜末.番茄醬.糖 * 蘑菇濃湯 杏鮑菇.洋蔥.蒜末 洋菇.秀珍菇 麵粉.奶粉.奶油 * 當令水果 本餐約380卡	* 香菇瘦肉粥 香菇.絞肉 蒜末.高麗菜 紅K.蛋  本餐約155卡	香菇內的核酸類物質,可以抑制血清和肝臟中膽固醇的增加,促進血液循環、防止動脈硬化及降血壓。 本餐共約735卡

★所有產品皆有「產品責任2400萬保險」,您可安心食用

★本菜單為曾政好商行營養師劉美蓉開立

# 幼福幼兒園 一月份餐點表

日期： 113年1月15日 ~1月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1 月 15 日  (一)	* 榨菜肉絲麵 白麵.肉絲 榨菜絲.小白菜  本餐約150卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 瓜仔肉 紫菜.蛋 絞瓜 香油.蔥 絞肉 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜 * 應時青菜 木耳.紅K * 當今水果  本餐約405卡	* 廣東粥 皮蛋.絞肉 芹菜.蔥  本餐約160卡	紫菜含豐富鐵與鈣，能改善貧血強化骨骼及牙齒；所含的碘則能改善因缺碘而引起的甲狀腺腫大。而蛋白質含量是一般植物的好幾倍，還含有牛磺酸，有利於保護肝臟。  本餐共約715卡
1 月 16 日  (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋肉末粥 絞肉  本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 * 梅干蒸肉餅 冬瓜.蛤蜊 梅乾菜.絞肉 薑絲 蒜末.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約390卡	* 紅豆麥片甜湯 紅豆.麥片 糖  本餐約155卡	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。  本餐共約705卡
1 月 17 日  (三)	* 雞絲麵 雞絲麵. 肉片.小白菜 蛋  本餐約155卡	* 特餐 * 金瓜米粉湯 南瓜.肉絲 木耳.香菇 米粉  * 當今水果  本餐約375卡	* 芙蓉雞絲粥 乾香菇.蒜末 雞清肉 高麗菜 蛋  本餐約170卡	白蘿蔔,蔬菜類,盛產在冬季,故冬天的白蘿蔔口感最好也最甜,其它季節多是進口,白蘿蔔又叫窮人的人參,晚上吃亦能補氣血  本餐共約700卡
1 月 18 日  (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 青菜 油蔥  本餐約150卡	* 白飯 * 大頭菜肉絲湯 * 紅燒香菇雞 大頭菜 香菇 肉絲 雞丁 * 麻婆豆腐(不辣) * 應時青菜 豆腐.絞肉.蔥.豆瓣醬 * 當今水果  本餐約380卡	* 廣東粥 皮蛋.絞肉 芹菜.蔥  本餐約170卡	豆腐是植物蛋白中的優質蛋白,很多人認為有痛風不可以吃豆腐,事實上豆腐還可以促進尿酸的排出  本餐共約700卡
1 月 19 日  (五)	* 果醬土司  * 豆漿  本餐約160卡	* 特餐 * 茄汁什錦炒飯 蒜末.洋蔥.肉絲 鮮蝦仁.魷魚..紅K 玉米粒.高麗菜 番茄醬  * 當今水果  本餐約390卡	* 蒜頭蛤蜊雞湯 * 油豆腐細粉 冬粉.油豆腐 絞肉.香菇絲 蝦米.小白菜  本餐約155卡	蛤蜊中富含鐵質，可預防及治療因缺鐵所導致的貧血；內含的牛磺酸能有效降低人體血液中的膽固醇，並預防動脈硬化等疾病，同時對視力和肝臟都有保護作用。  本餐共約705卡

★所有產品皆有「產品責任2400萬保險」，您可安心食用

★本菜單為曾政好商行營養師劉美蓉開立

# 幼福幼兒園 一月份餐點表

日期： 113年1月22日 ~ 1月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 1月22日	* 麵疙瘩 麵疙瘩.香菇絲 肉絲.小白菜 蛋.油蔥酥  本餐約150卡	* 白飯 * 紅燒肉 肉丁.白蘿蔔.蒜末 醬油.滷包 * 麻油杏鮑菇 杏鮑菇.木耳 紅K.黑麻油.老薑 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約405卡	* 玉米排骨湯 玉米節.排骨    本餐約160卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖   本餐共約715卡
(二) 1月23日	* 果醬土司 * 豆漿  本餐約160卡	* 白飯 * 蔥爆雞 雞丁.蔥 洋蔥 * 海芽滑蛋 蒜末.海帶芽 蛋.香油 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約410卡	* 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 薑絲.大骨   * 應時青菜 * 當令水果  本餐約150卡	* 陽春麵 陽春麵.肉絲. 香菇絲.蝦米 韭菜.豆芽   本餐共約720卡
(三) 1月24日	* 魷仔魚粥 魷仔魚 高麗菜 蛋  本餐約150卡	* 特餐 榨菜肉絲湯麵 油麵.肉絲 香菇.木耳 高麗菜.芹菜 榨菜肉絲湯麵  * 當令水果  本餐約385卡	* QQ地瓜甜湯 地瓜 糖 QQ   本餐約160卡	魷仔魚的脂肪含量雖少,鈣質卻相當豐富,並含維生素A及鈉.磷.鉀等礦物質,加上魚骨極細軟,可輕易被人體消化吸收,對骨骼發育十分有益處,適合嬰幼兒.孕婦食用,可增強胃本。  本餐共約695卡
(四) 1月25日	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋 小白菜  本餐約170卡	* 白飯 * 咖哩雞 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.咖哩粉 * 糖醋豆包 番茄醬.豆包 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 蘿蔔湯 白蘿蔔 大骨   * 應時青菜 * 當令水果  本餐約160卡	* 什錦豆腐羹 板豆腐 木耳 金針菇 紅蘿蔔絲 筍絲   本餐共約720卡
(五) 1月26日	* 肉羹麵線 肉羹.紅麵線 蛋.筍絲.木耳 油蔥酥.柴魚片 蒜末.烏醋.沙茶醬  本餐約150卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉.細豆乾丁 蒜末.紅蔥頭. 香菇絲.醬油 * 香滷油豆腐  * 當令水果  本餐約395卡	* 芋頭排骨湯 芋頭.排骨    * 當令水果  本餐約140卡	* 燒仙草 燒仙草 紅豆.綠豆 薏仁.QQ   本餐共約685卡

★所有產品皆有「產品責任2400萬保險」，您可安心食用

★本菜單為曾政好商行營養師劉美蓉開立

# 幼福幼兒園 一月份餐點表

日期： 113年1月29日 ~2月2日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1 月 29 日  (一)	* 肉燥米粉 米粉.絞肉.蒜末 * 香菇絲.豆芽菜 韭菜  本餐約150卡	* 白飯 * 香蔥豆豉雞 黑豆豉.雞丁 紅蔥頭 * 胡蘿蔔炒蛋 蛋.紅K  * 玉米蛋花湯 玉米粒.蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約380卡	* 紅豆小米粥 紅豆.小米 糖少許  本餐約160卡	小米因米粒較小，容易烹煮，又具有特殊風味和耐儲藏的特性。現代醫學認為，小米不含麩質，不會刺激腸道，是屬於溫和的纖維質，容易被消化。小米也能降胃火，煮粥食用，對病後體虛、腹瀉、反  本餐共約690卡
1 月 30 日  (二)	* 地瓜稀飯 地瓜 * 花生麵筋  本餐約160卡	* 白飯 * 瓜仔肉 味全.瓜.絞肉 蒜末 * 茄汁豆包 生豆包.洋蔥. 番茄醬  * 海芽豆腐蛋花湯 海帶芽.嫩豆腐 蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約375卡	* 雞絲麵 雞絲麵 魚板片.玉米粒 肉片 蛋.小白菜  本餐約155卡	牛奶中的維生素A可預防夜盲症,有抗氧化功能;維生素B2則能滋潤肌膚.美容養顏.預防口角炎及眼睛病變的發生。牛奶含有如此豐富的營養素.多樣的功效.價格便宜.稱其為「天然的營養聖品」一點兒也  本餐共約690卡
1 月 31 日  (三)	* 芋頭鹹稀飯 芋頭.香菇 絞肉.芹菜末  本餐約155卡	* 特餐 味噌拉麵 拉麵.肉片.玉米粒 海帶芽.蟬味棒 魚板.青江菜 洋蔥.紅K.蔥.大骨 味噌  * 當令水果  本餐約375卡	* 果醬土司  * 麥茶  本餐約160卡	地瓜因為高纖維食品，能吸收腸內水分，使大便體積膨脹刺激腸壁，促進便意並順利排出體外，為最天然經濟的健康食品,可預防便秘和腸道各種病變。  本餐共約690卡
2 月 1 日  (四)				
2 月 2 日  (五)				

★所有產品皆有「產品責任2400萬保險」，您可安心食用

★本菜單為曾政好商行營養師劉美蓉開立