

幼福幼兒園 二月份餐點表

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)				
1 月 30 日 (二)				
1 月 31 日 (三)				
2 月 1 日 (四)	* 肉絲麵 肉絲.白油麵 小白菜 油蔥酥 本餐約160卡	* 白飯 * 蘿蔔燒肉 白蘿蔔.肉丁 紅K * 芹香素肚 芹菜.素肚 木耳.紅K * 芥菜雞湯 芥菜仁. 雞丁.薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 麵線糊 筍絲.大白菜 紅人.木耳 黃麵線 油蔥酥 本餐約155卡	芥菜含多種抗氧化物質對防心血管老化有益,其莖葉內所含維他命A和B群可維持神經肌肉及循環系統的正常功能,具增強免疫.促進膽固醇下降.促進傷口癒合之功效,又含鈣量高,可提供骨骼及牙齒足夠之鈣 本餐約695卡
2 月 2 日 (五)	* 關東煮 黑輪.甜條 油豆腐. 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約155卡	* 特餐 * DHA鮭魚炒飯 鮭魚罐頭 高麗菜 洋葱 三色丁.蛋 * 味噌海芽湯 味噌 海帶芽 大骨 * 當令水果 本餐約390卡	* 魷仔魚瘦肉粥 魷仔魚.絞肉 本餐約155卡	四神湯又可稱之為「四臣湯」,主由芡實.茯苓.淮山.蓮子所構成。取其健脾補腎.補氣利濕的作用,維持脾胃強健、加強消化吸收功能；進而讓人體五臟六腑獲得營養,發揮保健強身的效果。 本餐約700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 二月份餐點表

日期： 113年2月5日 ~2月9日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 2月5日	* 沙茶魷魚羹麵 魷魚羹.油麵 香菇絲.蒜末 洋蔥.木耳.紅K. 大白菜.沙茶醬 本餐約160卡	* 白飯 * 結頭菜排骨湯 * 子薑肉絲 結頭菜.排骨 肉絲.薑絲 木耳.紅K.麻油 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥.蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 本餐約160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710卡
(二) 2月6日	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 海芽蛋花湯 海帶芽 玉米雞丁 玉米粒.雞清肉 蛋.香油 蒜末 * 蒜苗炒豆腸 蒜苗.豆腸 * 應時青菜 * 當令水果 木耳.紅K 本餐約395卡	* 芋頭米粉 米粉.芋頭.蒜末 乾香菇.蝦米 肉絲 本餐約155卡	黃玉米含葉黃素和玉米黃質,有助保護眼部健康;紫玉米富含花青素,抗氧化.抗衰老功效強;甜玉米則蛋白質.脂肪及維生素含量比普通玉米高1-2倍,硒含量高8-10倍,氨基酸量也高於普通玉米,但其含糖量高, 本餐共約710卡
(三) 2月7日	* 客家鹹粥 絞肉.豆乾丁.菜脯 乾香菇.蝦米 本餐約170卡	* 特餐 * 咖哩烏龍麵 烏龍麵.豬肉片 日式魚板 洋蔥.高麗菜 木耳.紅K 咖哩 * 當令水果 本餐約375卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約155卡	咖哩內所含的「薑黃素」,具有殺除癌細胞的功能!科學的實驗研究已經證實,咖哩的確具有協助傷口復合甚至預防老年癡呆症的作用,而在印度的傳統中,也認為吃咖哩可以消炎,及具抗老效益。 本餐共約700卡
(四) 2月8日	春 節			
(五) 2月9日	連 假			

★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 二月份餐點表

日期： 113年2月12日 ~2月16日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月12日 (一)	恭賀新禧！			
2月13日 (二)	吉祥如意！			
2月14日 (三)	龍年愉快！			
2月15日 (四)	* 肉燥冬粉 冬粉.絞肉.蒜末 洋蔥.韭菜.豆芽 本餐約150卡	* 白飯 * 咖哩雞 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.咖哩 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.雞蛋.蔥 * 味噌銀魚豆腐湯 味噌.魷仔魚 嫩豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 本餐約160卡	綠豆本身含有植物性蛋白質和澱粉質，以及豐富的維生素B群和礦物質。維生素B2有助於碳水化合物的分解，幫助消化，使排便順利，並且維持心臟，神經系統及正常飲食的功能 本餐共約700卡
2月16日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 青醬蛤蜊義大利麵 義大利麵.蛤蜊 雞清肉.蒜末.洋蔥 九層塔.青醬 * 南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.蒜末 奶粉.蛋.安佳奶油 * 當令水果 本餐約380卡	* 芋頭鹹粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇 本餐約155卡	芋頭富含膳食纖維，能幫助消化.改善便秘;所含鉀則能幫助血壓下降,有利利尿作用。另外芋頭含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感也有足夠的營養。 本餐共約735卡
2月17日 (六)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋 絞肉 本餐約150卡	* 白飯 * 照燒雞柳 雞清肉.洋蔥.紅K 照燒醬 * 海茸肉絲 海茸.肉絲 蒜末.九層塔 * 蕃茄豆腐蛋花湯 蕃茄.嫩豆腐.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米湯 紅豆 紫米 糖 本餐約170卡	海茸主要成份為蛋白質、糖類物質、纖維質、維生素A、氨基酸、及多種礦物質。這些物質不僅能夠提供人體所必須的養份而且還具有改善和有益人體健康的特殊功效。 本餐共約710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 二月份餐點表

日期： 113年2月19日 ~2月23日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 2月19日	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬 本餐約150卡	* 白飯 * 蔥爆肉片 肉片.蔥.紅K * 麵筋白菜滷 大白菜.芋頭.香菇 蝦米.麵筋泡 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 本餐約160卡	大白菜為美國癌症醫學會推廣的30種抗癌蔬果之一,與花椰.甘藍.高麗菜等為姊妹菜,所含的成分相近,大白菜所含的植化素則有甘露糖.色氨酸.胡蘿蔔素.蘿蔔硫素.吲哚.奎寧.黃體素.葉黃素.異硫氰酸鹽.葉 本餐共約705卡
(二) 2月20日	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 芹菜末 本餐約160卡	* 白飯 * 蒜頭雞 蒜頭.雞清肉 * 三杯杏鮑菇 杏鮑菇 九層塔.薑 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 關東煮 白蘿蔔.玉米結 甜條.黑輪 油豆腐.柴魚片 本餐約150卡	杏鮑菇營養豐富,富含蛋白質、碳水化合物、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質,可以提高人體免疫功能,對人體具有抗癌、降血脂、潤腸胃以及美容等作用。 本餐共約690卡
(三) 2月21日	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 青菜.香菇 本餐約160卡	* 特餐 客家板條 板條.韭菜.豆芽 肉絲.香菇絲.蝦米 紅蔥頭.小白菜 魚板 * 當令水果 本餐約380卡	* 山藥瘦肉粥 山藥 絞肉.芹菜(末) 本餐約160卡	山藥的多種胺基酸及植物性荷爾蒙可促使身體組織功能維持正常生活,含纖維質,可促進腸胃蠕動、可預防如腸息肉,腸癌及胃癌等。 本餐共約700卡
(四) 2月22日	* 大滷麵 白油麵.香菇絲 豬血.豆腐.肉片 金針菇.大白菜 木耳.紅K.蛋 本餐約160卡	* 白飯 * 豆干燒肉 豆干.肉丁 蒜末 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 玉米蛋花湯 玉米粒.蛋 * 黑糖粉圓甜湯 粉圓 西谷米 黑糖 本餐約125卡	當歸味甘、辛,性溫,歸肝、心、脾經,用於心肝血虛,面色萎黃,眩暈心悸等,亦可用於血虛腸燥便秘,能養血潤腸通便。 本餐共約680卡
(五) 2月23日	* 果醬吐司 * 豆奶 本餐約165卡	* 特餐 * 玉米火腿蛋炒飯 玉米粒.火腿丁 絞肉.蒜末.洋蔥 雞蛋 * 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.紅K 排骨 * 當令水果 本餐約390卡	* 客家湯圓麵 湯圓.肉絲 乾香菇.蝦米 茼蒿.芹菜 香菜 白麵 本餐約165卡	蘿蔔含有辛辣味的芥子油,可以分解肉類脂肪,芥子油和蘿蔔中的澱粉酶一起互相作用,有促進胃腸蠕動的功效。 本餐共約720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 二月份餐點表

日期： 113年2月26日 ~3月1日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月26日 (一)	* 地瓜粥 地瓜 肉鬆 本餐約165卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 紅K.蒜末 * 糖醋豆包 豆包.洋蔥 番茄醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 雞絲麵 雞絲麵.青菜 油蔥.肉絲 香菇 本餐約160卡	馬鈴薯含菲汀酸在人體內抑制金屬銅鐵等變成自由基和致癌物質結合生成致癌因子;氯醛酸(Chlorogenic Acid) 可防止細胞突變,亦具抗氧化作用,多含於皮部;含有胡蘿蔔素抑制癌細胞繁殖, 延 本餐共約720卡
2月27日 (二)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 芋頭排骨湯 芋頭.排骨 * 香菇滷肉 絞肉 香菇絲 * 蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160卡	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多,但其中所含的蕃茄紅素(是胡蘿蔔素的一種),具有多重生物效應,如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝,抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。 本餐共約710卡
2月28日 (三)	228 休 假			
2月29日 (四)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 白飯 * 蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔.肉羹 芹菜 * 橙汁雞柳 雞清肉.洋蔥 柳橙汁 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣 木耳.紅K.蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 油豆腐細粉 油豆腐.冬粉 絞肉.小白菜 芹菜.油蔥酥 本餐約160卡	高麗菜從中醫的角度來說,可補腎強骨.填髓健腦.健胃止痛。這裡的補腎並非治療腎臟疾病,中醫的觀念裡腎主骨,因此吃高麗菜可促進骨骼生長。此外高麗菜還有美化肌膚、消除疲勞等功效。 本餐共約710卡
3月1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