

幼福幼兒園 三月份餐點表

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)				
2月27日 (二)				
2月28日 (三)				
2月29日 (四)				
3月1日 (五)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭 洋蔥.三色丁 高麗菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 肉羹湯 肉羹.大白菜.紅K. 金針菇.木耳.蛋 本餐約155卡	南瓜是低GI的食物,很多人聽說南瓜可以降血糖,故而進食南瓜,可是南瓜是主食類,所以要當飯吃,不可以當菜吃,這樣反而會增加血糖 本餐約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 三月份餐點表

日期： 113年3月4日 ~3月8日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月4日 (一)	* 清粥小菜 油泡 花生 肉鬆 本餐約150卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞柳.洋蔥 蛋 醬油 * 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬 蒜末.蔥花 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 台式米粉湯 米粉 豆芽.韭菜 香菇.肉絲 本餐約170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
3月5日 (二)	* 香菇瘦肉蛋花粥 香菇絲.絞肉 蒜末.高麗菜 蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 瓜仔肉 冬瓜 味全.花瓜.絞肉 薑絲 蒜末 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬 本餐約145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 本餐共約690卡
3月6日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 青菜.香菇 油蔥 本餐約160卡	* 特餐 * 肉絲湯麵 肉絲.木耳 油麵.香菇 高麗菜.洋蔥 * 當令水果 本餐約380卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160卡	肉骨茶不僅維生素.礦物質豐,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫與抗發炎的作用,不僅有益提升新陳代謝,對預防感冒.流感.腸病毒等秋冬常見疾病, 本餐共約700卡
3月7日 (四)	* 洋芋肉末粥 絞肉 洋芋 本餐約145卡	* 白飯 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 糖醋豆包 炸豆包 糖.醋.番茄醬少許 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 酸菜肉絲湯 酸菜.肉絲 * 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖 本餐約160卡	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B1、胺基酸、薏仁素、薏仁酯等營養素。其性味甘淡、涼，有健脾、補肺、清熱、利濕等作用。 本餐共約710卡
3月8日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 酸辣湯麵(不辣) 豆腐.豬血 金針菇.大白菜 鮑魚菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 白麵.絞肉.細豆乾丁 * 當令水果 本餐約385卡	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐. 高麗菜 本餐約140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 本餐共約725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 三月份餐點表

日期： 113年3月11日 ~3月15日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3 月 11 日 (一)	* 清粥小菜 1麵筋泡(醬油.糖) 2花瓜 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 蕃茄.雞蛋 雞丁.洋蔥 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 油豆腐細粉 冬粉.絞肉.油豆腐 榨菜絲.乾香菇 蔥.薑 本餐約155卡	蛋黃中含有豐富的卵磷脂、固醇類、蛋黃素以及鈣、磷、鐵、維生素A、維生素D及B族維生素。這些成分對增進神經系統的功能大有裨益，也是較好的健腦食品。 本餐共約700卡
3 月 12 日 (二)	* 福菜冬粉湯 冬粉 福菜冬粉湯 本餐約170卡	* 白飯 * 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 薑味雞 雞丁.老薑.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 雞絲麵 雞絲麵.小白菜 肉絲.香菇 本餐約160卡	紅蘿蔔的粗纖維，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725卡
3 月 13 日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿	春季遠足		
3 月 14 日 (四)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉.蛋 玉米粒.薑絲 本餐約160卡	* 白飯 * 玉菜蛋花湯 高麗菜.蛋 * 紅燒肉 肉丁.蒜末.醬油 洋蔥 * 芹菜炒豆腸 芹菜.豆腸.紅K * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 綠豆地瓜甜湯 地瓜 綠豆 糖 本餐約170卡	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力，且菜芹可健胃、清胃熱，改善小便熱痛也對清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助 本餐共約720卡
3 月 15 日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.蛋.高麗菜 味霖.柴魚片.醬油 * 紫菜魷仔魚湯 紫菜.魷仔魚 嫩豆腐.味噌 * 當今水果 本餐約390卡	* 肉羹麵 黃油麵.肉羹.蒜末 香菇絲.大白菜 金針菇.木耳.蛋 柴魚片 本餐約155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 三月份餐點表

日期： 113年3月18日 ~ 3月22日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月18日 (一)	* 客家鹹粥 菜脯.絞肉.豆乾丁 香菇絲.蝦米 高麗菜 本餐約150卡	* 白飯 * 蘿蔔排骨湯 * 蒜頭雞 白蘿蔔.排骨 蒜頭.雞丁 芹菜(末) * 玉米炒蛋 玉米粒 雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 榨菜肉絲麵 榨菜絲.肉絲 小白菜.白油麵 本餐約150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695卡
3月19日 (二)	* 豆包細粉湯 冬粉 豆包 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜排骨湯 * 黃豆海帶燒肉 冬瓜.排骨 黃豆(先送) 薑絲 海帶結.肉丁.蒜末 * 紅燒豆腐 板豆腐 木耳 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約385卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 乾香菇.蝦米 杏鮑菇.木耳 紅K.大白菜 本餐約155卡	海帶含豐富營養，曬乾後可作為食物，常用於中國菜、日本料理和朝鮮料理中，如在日本料理中高湯，多指煮過昆布的水。海帶味苦咸、無毒，含海帶素、岩藻多糖等成分。 本餐共約700卡
3月20日 (三)	* 陽春麵 陽春麵.韭菜.豆芽 肉絲.乾香菇 油蔥酥 本餐約145卡	* 特餐 * 青菜豆腐蛋花湯 咖哩雞燴飯 小白菜.豆腐 雞清肉.洋芋.洋蔥 雞蛋 紅K.蒜末. 咖哩塊 * 當今水果 本餐約390卡	* 紫米紅豆甜湯 紫米.紅豆. 糖 本餐約170卡	薑黃素 (Curcumin) 存在於咖哩、薑、黃芥菜等料理中，除了具有抗氧化、延緩老化、抑制不正常細胞生長外，還具有促進身體新陳代謝，加速燃燒熱量。 本餐共約705卡
3月21日 (四)	* 魷仔魚肉茸粥 魷仔魚 絞肉 本餐約150卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 蠔油肉片 酸菜.豬血 肉片.洋蔥.紅K.蒜末 大骨 素蠔油 * 薑絲菇耳 鮑魚菇.木耳.紅K 薑絲.麻油 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 關東煮 油豆腐.白蘿蔔 玉米結.甜條 豬血糕.柴魚片 本餐約155卡	豬血中的鐵易為人體所吸收，具有良好的補血功能，對於發育階段的兒童以及一些特殊時期的女性來說都能夠很有效地防治缺鐵性貧血。此外，豬血的蛋白質容易被消化.吸收，是優質蛋白質，含有人體的8種 本餐共約695卡
3月22日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 茄汁肉醬義大利麵 義大利麵(彎管斜管) 絞肉.洋蔥.蒜末 生香菇.鮑魚菇.玉米粒 番茄醬. * 當今水果 本餐約380卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜.糖 綠豆 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 三月份餐點表

日期： 113年3月25日 ~ 3月29日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3 月 25 日 (一)	* 肉燥米粉湯 米粉.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜 豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 鳳梨咕咾肉 鳳梨罐.豬肉 洋蔥.木耳.紅甜椒 * 玉米炒蛋 玉米粒 紅K.蛋 * 福菜肉片湯 朴菜.五花肉片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 糙米山藥排骨粥 糙米.白米 排骨.山藥 本餐約155卡	山藥含有黏液蛋白,可以維持血管彈性,減少皮下脂肪沉積,所含多巴胺,有助於擴張血管,促進血液循環;黏液質與皂苷則有滋潤效果,可改善肺虛及久咳有的症狀。 本餐共約705卡
3 月 26 日 (二)	* 湯板條 板條.肉絲.豆芽. 韭菜.香菇絲 本餐約165卡	* 白飯 * 南瓜雞丁 南瓜.雞清肉 蒜末 * 香滷油豆腐 油豆腐 洋蔥 * 味噌銀魚湯 味噌.小魚乾 豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 本餐約160卡	日本癌症研究中心研究指出每天喝3碗以上味噌湯的女性罹乳癌機率比每天喝1碗的女性減少40%。另一項研究也發現味噌可預防胃癌，那些每天喝一碗味噌湯的人罹患胃癌的機率只有不喝味噌湯的人 本餐共約710卡
3 月 27 日 (三)	* 玉菜雞絲粥 高麗菜.雞清肉 紅K.蛋 本餐約150卡	* 特餐 大滷烏龍麵 鮮菇.生鮮筍.肉絲. 細烏龍麵.板豆腐. 紅蘿蔔.雞蛋. * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 黑輪.竹輪 玉米結.甜條 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160卡	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；膳食纖維可以改善便秘；硒則可在體內與致癌物質結合，以便將致癌物質排出體外。 本餐共約705卡
3 月 28 日 (四)	* 担仔麵 油麵.絞肉 蒜末.香菇絲. 韭菜.豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 蒜末 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.雞蛋.蔥 * 蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔.肉羹 芹菜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約160卡	馬鈴薯含菲汀酸可抑制銅鐵等變成自由基,和致癌物結合生成致癌因子。氯醛酸 (Chlorogenic Acid) 可防細胞突變,亦可抗氧化,多含於皮部。美國已實證皮部確有抗癌作用。 本餐共約695卡
3 月 29 日 (五)	* 叻仔魚粥 叻仔魚.蒜末 芹菜 本餐約170卡	* 特餐 * 黃金什錦炒飯 肉片.魚板.蒜末 洋蔥.玉米粒. 高麗菜.蛋 * 金針菇排骨湯 金針菇 排骨.芹菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 冬瓜西米露 冬瓜糖塊.西谷米 糖 本餐約160卡	紅豆富含鐵質，能使人氣色紅潤，還可補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。在中醫認為紅豆具有利尿消腫、清熱解毒、健脾止瀉、改善腳氣浮腫的功能。 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