

幼福幼兒園 四月份餐點表

日期： 113年4月1日 ~4月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月1日 (一)	* 雞絲湯麵 雞絲麵 豆芽菜.韭菜 油蔥酥 本餐約150卡	* 白飯 * 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 蒜末 * 蔥花炒蛋 蔥 蛋 本餐約395卡	* 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.排骨 芹菜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉 乾香菇 本餐約700卡 芋頭含有一種黏液蛋白,被人體吸收後能產生免疫球蛋白,或稱抗體球蛋白,可提高機體的抵抗力,故中醫認為芋艿能解毒,對人體的癰腫毒痛包括癌毒有抑制消解作用,可用來防治腫瘤及淋巴結核等病症。
4月2日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約155卡	* 白飯 * 蔥爆雞丁 雞清肉. 蔥.蒜頭. * 桂筍肉茸 桂竹筍 薑絲 本餐約405卡	* 海帶芽蛋花湯 海帶芽 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 香菇肉燥麵 細油麵.絞肉 洋蔥.蒜末.乾香菇 韭菜.豆芽菜 本餐約720卡 海帶芽富含碘和鈣,可以幫助代謝,強化骨骼、牙齒,是發育階段很重要的食物。
4月3日 (三)	* 肉燥冬粉 冬粉.絞肉.蒜末 榨菜絲.豆芽菜 本餐約155卡	* 特餐 * 沙茶肉絲湯麵 油麵.肉絲.乾香菇 蒜頭.洋蔥.高麗菜 木耳.紅K.蔥 沙茶醬 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 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700卡
4月4日 (四)				
4月5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

幼福幼兒園 四月份餐點表

日期： 113年4月8日 ~ 4月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 4月8日	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐 高麗菜 蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 玉米雞 味噌.小白菜 玉米粒.雞清肉 豆腐 蒜末 * 芹香干絲 芹菜.白干絲 紅K.香油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 關東煮 黑輪. 甜不辣條.油豆腐 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約155卡	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力，且芹菜可健胃、清胃熱，改善小便秘痛也對清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助 本餐共約695卡
(二) 4月9日	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約165卡	* 白飯 * 糖醋肉 黃豆芽 小里肌 海帶絲 洋蔥.蒜末.烏醋.糖 排骨 * 玉米扒豆腐 玉米粒.豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉.紅絲 金針菇 本餐約160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730卡
4月10日	* 芋頭米粉 米粉.芋頭 肉絲.乾香菇 本餐約155卡	* 特餐 * 客家高麗菜燜飯 乾香菇.蝦米 紅蔥頭.肉絲 高麗菜 醬油 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆西米露 綠豆.西谷米 糖 本餐約160卡	高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類常用蔬菜中名列前五名，且鈣的含量豐富，亦含其他微量元素都是成長發育所必需的。 本餐共約715卡
4月11日	* 芙蓉絲瓜麵線 白麵線.絲瓜 雞蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 蔞豉魷仔魚 魷仔魚 蒜末.黑豆豉 * 肉燥淋蒸蛋 絞肉.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 仙草蜜QQ湯 QQ圓 仙草 糖 本餐約160卡	南瓜所含的稀有元素，可促進體內胰島素的分泌而加強葡萄糖的代謝，南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外，而且吃南瓜易有飽足感，對糖尿病患者是良好的主食類選擇之一。 本餐共約695卡
(五) 4月12日	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約200卡	* 特餐 * 大滷麵 鮮菇.生鮮筍.肉絲. 白麵.板豆腐. 紅蘿蔔.雞蛋. 大白菜.木耳.紅K * 當令水果 本餐約370卡	* 玉米肉茸粥 玉米粒.絞肉 芹菜珠 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，較不宜高血糖患者。 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 四月份餐點表

日期： 113年4月15日 ~ 4月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月15日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.香菇 絞肉.蔥 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 粉蒸肉 蕃茄.蛋 地瓜.豬肉丁 蒸肉粉 * 豆皮白菜滷 大白菜.木耳.紅K * 應時青菜 炸豆包.香菇絲.蝦米 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆麥片湯 紅豆 麥片 本餐約160卡	蕃茄含的維他命A.B.C.E(果色愈紅含量愈多),與蕃茄紅素一起作用時,能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。台大生化所研究,多吃蕃茄可以大幅減少攝護腺癌,胃癌,腸癌,卵巢癌,子宮頸癌,乳癌 本餐共約700卡
4月16日 (二)	* 肉羹麵 油麵.大白菜.紅K 肉羹.金針菇.香菇絲 柴魚片.蒜末.烏醋 沙茶醬 本餐約150卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 香菇雞 酸菜.豬血 小朵乾香菇.蒜末 大骨 雞腿丁 * 香炒豆干 豆干.芹菜 * 應時青菜 洋蔥.醬油 * 當令水果 本餐約405卡	* 綠豆米苔目 綠豆 米苔目 糖 本餐約170卡	青椒含大量維生素C,不亞於檸檬。在維生素C的作用下,能維持血管、皮膚、骨骼和牙齒等的健康,還能發揮高效抗氧化力。此外,青椒還含有幫助維生素C吸收的類維生素物質橙皮苷,和促進血液循環的 本餐共約725卡
4月17日 (三)	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約160卡	* 特餐 * 日式銀魚豆腐湯 * 三杯雞柳燴飯 嫩豆腐.魷仔魚 雞清肉.洋蔥.杏鮑菇 海帶芽.味噌 紅K.蒜頭.老薑.九層塔 柴魚片 黑麻油.米酒.醬油 * 當令水果 本餐約390卡	* 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜條 柴魚片 本餐約150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
4月18日 (四)	* 油豆腐粉絲湯 冬粉 油豆腐 芹菜 本餐約155卡	* 白飯 * 蘿蔔蛤蜊湯 * 台式滷肉 白蘿蔔.蛤蜊 豬肉丁.蒜頭 滷包 * 洋蔥炒蛋 * 應時青菜 洋蔥.紅K.蛋 * 當令水果 本餐約405卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.沙茶醬 本餐約145卡	洋蔥中含有植物殺菌素如大蒜素等,有很強的殺菌能力,能有效抵禦流感病毒、預防感冒。 本餐共約705卡
4月19日 (五)	* 綠豆小米粥 綠豆 小米 糖 本餐約170卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米 肉絲.高麗菜. 木耳.紅K * 當令水果 本餐約395卡	* 芋頭米粉 芋頭.米粉 絞肉.乾香菇.蒜末 本餐約160卡	小米含多種維生素.氨基酸.纖維素和醣類,營養價值很高,一般糧食中不含地胡蘿蔔素,小米也有,特別維生素B1含量居所有糧食之首,含鐵量也高.磷也豐富,是具有補血.健腦的原因,此外小米對緩解精 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 四月份餐點表

日期： 113年4月22日 ~ 4月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月22日 (一)	* 榨菜肉絲麵 白油麵 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約145卡	* 白飯 * 蠔油雞柳 雞清肉.洋蔥 素蠔油 * 什錦豆腐 豆腐.玉米筍.木耳 * 應時青菜 生香菇.紅K.蔥 * 當令水果 本餐約395卡	* 鮪魚蛋花粥 鮪魚罐 蛋.高麗菜 本餐約155卡	竹筍含蛋白質.胡蘿蔔素.多種維生素及鐵.磷.鎂等無機鹽；纖維素含量高，在腸內可以減少人體對脂肪的吸收，增加腸蠕動促進消化吸收，減少與高血脂有關疾病的發病率。 本餐共約695卡
4月23日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 梅干扣肉 梅干菜.五花肉 * 芹香豆包 芹菜.豆包.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 冬瓜芋圓湯 芋圓.地瓜圓 冬瓜塊 糖 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725卡
4月24日 (三)	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉.蒜末 本餐約160卡	* 特餐 滷肉飯套餐 絞肉.紅蔥頭 洋蔥.乾香菇 蛋*1/2(滷蛋對切) * 當令水果 本餐約400卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 本餐約110卡	白木耳富含膳食纖維以及多醣體，膳食纖維能促進排便順暢，減緩便秘的困擾；多醣體則是讓腸道生長好菌並抑制壞菌，具有保健腸胃的好處 本餐共約670卡
4月25日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.乾香菇 蝦米.韭菜 高麗菜.絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 醬爆肉片 豬肉.蒜末 紅K.蔥.甜麵醬 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170卡	《名醫別錄》稱牛蒡「久服輕身耐老」。《本草綱目》中也詳載：「牛蒡通十二經脈、除五臟惡氣，久服輕身耐老。」說明牛蒡對於五臟的保養、經脈的通暢、抗衰老等方面具有良效。 本餐共約725卡
4月26日 (五)	* 雞絲麵 雞絲麵 小白菜 肉絲 芹菜 本餐約160卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米. 肉絲.高麗菜. 木耳.紅K.蒜末 * 當令水果 本餐約390卡	* 糙米瘦肉粥 玉米粒.絞肉 蛋.芹菜 蔥 本餐約155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。保存玉米時也要避免放在潮濕的地方，因為一旦受潮，玉米容易長出黴菌，產生黃麴毒素。 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 四月份餐點表

日期： 113年4月29日 ~ 5月3日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月29日 (一)	* 蔬菜雞蓉粥 高麗菜.雞清肉蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 豆瓣魚片 台灣鯛片.豆瓣醬 * 鳳梨苦瓜排骨湯 鹹鳳梨罐.苦瓜排骨 * 鮮菇雲耳肉片 肉片.杏鮑菇 木耳.紅K.薑片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片糖 本餐約160卡	苦瓜消暑解熱、皮質粗糙、心血管疾病、...都有益，在種子內含有奎寧(全雞拿霜)，止痛解熱，亦能安靜睡眠，能抑制過度興奮的體溫中樞使體溫下降。暑熱、中暑、發燒者可藉此下降體溫。 本餐共約695卡
4月30日 (二)	* 担仔冬粉 冬粉.絞肉.蒜末小白菜 本餐約145卡	* 白飯 * 洋蔥雞柳 雞清肉.洋蔥 木耳.紅K * 日式蒸蛋 日式魚板.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170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
5月1日 (三)				
5月2日 (四)				
5月3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