

# 幼福幼兒園 五月份餐點表

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)				
4 月 30 日  (二)				
5 月 1 日  (三)		勞動節放假		
5 月 2 日  (四)	* 台南關廟麵 關廟麵.韭菜.豆芽 乾香菇.肉絲.蝦米  本餐約155卡	* 白飯                      * 海芽蛋花湯 * 蔥爆雞丁                海帶芽.蔥 雞清肉                    蛋 蔥段.甜條 * 芝麻長豆 長豆.紅K.蒜末        * 應時青菜 白芝麻                    * 當令水果  本餐約405卡	* 客家鹹稀飯 絞肉.菜脯.乾香菇 高麗菜.豆干丁.蒜末 蛋  本餐約150卡	長豆又稱"豇豆",所含維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼酯酶活性，可幫助消化，增進食慾。  本餐約710卡
5 月 3 日  (五)	* 莧菜魷仔魚粥 莧菜.魷仔魚 蛋.香油  本餐約150卡	* 特餐                      * 菌菇湯 * 滷肉飯                    金針菇 絞肉.細豆乾丁         杏鮑菇 蒜末.醬油.滷包         紅K.肉絲 * 香滷油豆腐              薑絲  * 當令水果  本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁  本餐約165卡	蕈菇類含有維生素B1、維生素B2、維生素C、菸鹼酸、鉀、鐵、鋅、鈣、鎂等營養成分,菇類含有抗腫瘤的多糖體，對腫瘤細胞有很強的抑制作用，且具有免疫特性  本餐約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 五月份餐點表

日期： 113年5月6日 ~ 5月10日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月6日 (一)	* 廣東粥 絞肉.皮蛋 玉米粒  本餐約160卡	* 白飯 * 瓜仔肉 絞瓜 絞肉 * 滑蛋三絲 馬鈴薯.小黃瓜 紅K.蛋  * 鳳梨苦瓜雞湯 鹹鳳梨罐.苦瓜 雞丁  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 枸杞芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.白麵線 蛋.枸杞  本餐約150卡	苦瓜的維生素C含量豐富,故有益於調節體內功能,增強機體免疫力.促進皮膚的新陳代謝。苦瓜的漿汁有良好的降血糖作用,對糖尿病有一定療效,苦瓜能刺激大量胃液分泌,有利於消化和增進食慾。  本餐共約700卡
5月7日 (二)	* 陽春麵 陽春麵 韭菜.豆芽 肉絲.蒜末.乾香菇  本餐約150卡	* 白飯 * 豆瓣毛豆雞 雞清肉.毛豆仁 紅K.豆瓣醬 * 桂竹筍炒肉絲 桂竹筍.肉絲 薑絲  * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 柴魚片  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖  本餐約170卡	毛豆含有很豐富的蛋白質,這是人體生長及修補體組織所必須的營養素,而且它所含蛋白質的品質,可以媲美肉類的蛋白質,因此被譽為「貧民之肉」。  本餐共約715卡
5月8日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約160卡	* 特餐 * 客家米苔苜湯 米苔苜.韭菜 肉絲.乾香菇.蝦米 魚板.小白菜  * 當令水果  本餐約385卡	* 高麗菜瘦肉粥 高麗菜.絞肉 蛋.香油.木耳  本餐約155卡	高麗菜除了好吃以外,本身也具有抗發炎的功能,以前人常拿來緩解胃痛,現在更發現可以緩解膝關節疼痛  本餐共約700卡
5月9日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.小白菜 肉絲.乾香菇 蝦米.芹菜(末)  本餐約160卡	* 白飯 * 子薑肉絲 肉絲.薑絲. 木耳.紅K * 吻仔魚蒸蛋 吻仔魚.蛋.蒜末  * 冬瓜肉羹湯 冬瓜.肉羹 薑絲  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 綠豆仙草蜜 綠豆 仙草 糖  本餐約130卡	仙草有降火氣、解熱等功效,其最特別的營養素是含有多醣膠質,這是一種膳食纖維,使得仙草的莖葉具有黏性,且膠質類似玻尿酸成分,有助於養顏美容。  本餐共約685卡
5月10日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約200卡	* 特餐 * 南洋咖哩雞飯 雞清肉.洋蔥.洋芋 紅K.咖哩 椰漿  * 青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨  * 當令水果  本餐約380卡	* 廣東粥 青菜.蛋 絞肉.蔥  本餐約160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740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 五月份餐點表

日期： 113年5月13日 ~5月17日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5 月 13 日  (一)	* 香菇肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜.豆芽  本餐約150卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉 香菇絲 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥花.蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約415卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜. 綠豆 糖  本餐約155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720卡
5 月 14 日  (二)	* 油豆腐冬粉湯 油豆腐.冬粉.油蔥酥.青菜.芹菜末  本餐約160卡	* 白飯 * 黃瓜雞柳 小黃瓜.雞清肉 紅K.蒜末 * 三杯麵腸 麵腸.九層塔.薑 黑麻油.醬油.米酒 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約415卡	* 檸檬愛玉米台苜 愛玉.檸檬 米台苜.糖  本餐約100卡	中醫方面認為愛玉屬性偏涼，可消暑解熱，降低胃火，生津止渴，適合夏天習慣中暑，口乾舌燥的人食用。  本餐共約675卡
5 月 15 日  (三)	* 玉米雞茸粥 雞清肉 玉米粒 蛋  本餐約150卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 蒜末.鮪魚罐頭 絞肉.洋蔥.高麗菜 三色丁.蔥花 蛋 * 當今水果  本餐約400卡	* 竹筍排骨湯 排骨 新鮮竹筍  * 果醬吐司 * 麥茶  本餐約160卡	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質，有助於保護眼健康；紫色玉米富含花青素，抗氧化、抗衰老的功效更強；黑色玉米中的黑色素、氨基酸、硒元素等含量遠高於普通玉米，營養成分更高。  本餐共約710卡
5 月 16 日  (四)	* 西紅柿雞蛋麵 白麵.絞肉.蒜末 蕃茄.雞蛋.番茄醬 蔥花  本餐約155卡	* 白飯 * 洋蔥豬柳 洋蔥.肉絲蒜末 紅K * 海芽炒蛋 海帶芽.蛋.香油 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.小白菜 肉絲.乾香菇 蝦米.芹菜(末)  本餐約165卡	蕃茄含穀胱甘肽,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸酶活性,可促進皮膚.內臟色素減退或消炎,預防老人斑及衰老.增強胃酸(胃酸過多者可少吃),及心臟血管疾病。  本餐共約710卡
5 月 17 日  (五)	* 玉葉豆皮粥 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔絲  本餐約165卡	* 特餐 * 青醬雞肉義大利螺旋麵 螺旋麵.雞清肉 蒜末.洋蔥.杏鮑菇 紅.黃甜椒 九層塔.青醬 * 當今水果  本餐約385卡	* 南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.蒜末 奶粉.蛋  * 冬瓜溜溜湯 冬瓜塊 粉條 糖  本餐約160卡	南瓜含β-胡蘿蔔素除可防癌外,還具保護心臟、血液系統的作用,並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力;所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一,鋅則可維持紅血球的成熟,故民間因而有「南瓜補血」。  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 五月份餐點表

日期： 113年5月20日 ~ 5月24日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月20日 (一)	* 榨菜肉絲冬粉 榨菜絲.肉絲.冬粉 小白菜  本餐約150卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 * 紅燒豆腐 瓠瓜.肉絲 豆腐.金針菇 絞肉 * 芹香豆包 芹菜.豆包 * 應時青菜 木耳.紅K * 當令水果 本餐約410卡	* 芋香西米奶露 芋頭.西谷米.奶粉  本餐約170卡	瓠瓜具抗氧化功能,能使人體細胞有抗氧化作用,抑制癌細胞生長。所含纖維素除增強排泄,還可降膽固醇。因含水溶性纖維,在腸中可與其他食物一同發酵,除吸收有用物質外,可縮短在腸中停留,減少腸道致癌 本餐共約730卡
5月21日 (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉  本餐約170卡	* 白飯 * 梅干蒸肉餅 玉米節湯 玉米節 梅干菜.絞肉 大骨 蒜末 * 洋蔥炒蛋 * 應時青菜 洋蔥.紅K * 當令水果 蛋 本餐約395卡	* 雞絲麵 雞絲麵 小白菜.肉絲 紅蔥頭  本餐約160卡	四神湯所用藥材皆屬上品食療藥材,不但副作用少,口感和風味更是平易近人。再加上藥材配輔主要以調理脾胃為主,因此就連消化功能相對青壯年較差的小孩.老人都能安心食用,也讓其成為常見的庶民 本餐共約725卡
5月22日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 紅絲 金針菇  本餐約155卡	* 特餐 咖哩烏龍麵 烏龍麵.生香菇 肉片.洋蔥.大白菜 紅K.杏鮑菇.木耳 日式魚板片 咖哩 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆仙草粉條 仙草.綠豆.粉條 糖  本餐約170卡	牛奶的蛋白質為高生物價的完全蛋白質,含人體所必須的氨基酸,可充分被人體吸收,做為身體組成修補之用。碳水化合物則以乳糖為主,能促進腸中有益菌的生長,加強鈣質的吸收。 本餐共約705卡
5月23日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵.豬肉.蛋 玉米粒 小白菜  本餐約155卡	* 白飯 * 芋頭燒肉 蕃茄蛋花湯 番茄.蛋.蔥花 芋頭.肉丁 蒜末 * 香拌素雞 * 應時青菜 小黃瓜.素雞 * 當令水果 紅K.香油 本餐約385卡	* 魷魚羹麵湯 魷魚羹.大白菜 金針菇.木耳.香菇絲 紅K.蛋.柴魚片 蛋.蒜末.烏醋 油麵  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695卡
5月24日 (五)	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲.乾香菇 蝦米.蒜末  本餐約155卡	* 特餐 * 味噌銀魚豆腐湯 * 日式親子丼飯 紫菜.魷仔魚 雞清肉.洋蔥.紅K 嫩豆腐.味噌 蒜末.高麗菜.蛋 味霖.柴魚片.醬油 * 當令水果 本餐約385卡	* 果醬吐司 * 麥茶  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 五月份餐點表

日期： 113年5月27日 ~5月31日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月27日 (一)	* 麵線糊 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 * 蠔油雞柳 雞清肉.洋蔥 蒜末.素蠔油 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K. 蛋  本餐約395卡	* 絲瓜麵線湯 絲瓜.麵線   * 應時青菜 * 當令水果  本餐約160卡	* 紅豆粉圓甜湯 紅豆.粉圓    絲瓜味甘，性涼，其獨有的干擾素誘生劑能刺激肌體產生干擾素，起到抗病毒，防癌抗癌作用。  本餐共約705卡
5月28日 (二)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約160卡	* 白飯 * 黃豆燉肉 黃豆(先送) 肉丁.蒜末.醬油 * 醋溜豆包 豆包.洋蔥 番茄醬.烏醋.糖  本餐約395卡	* 刺瓜湯 大黃瓜 紅K   * 應時青菜 * 當令水果  本餐約160卡	* 關東煮 白蘿蔔.三角油豆腐 黑輪.豬血糕 甜不辣.玉米節 柴魚片   大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。  本餐共約715卡
5月29日 (三)	* 芋頭米粉湯 芋頭.肉絲.米粉 乾香菇.蝦米  本餐約155卡	* 特餐 酸辣湯麵(不辣) 豬血.豆腐. 竹筍.木耳絲. 金針菇.白麵 紅K絲  * 當令水果  本餐約390卡	* 香菇瘦肉粥 乾香菇.蒜末 絞肉.玉米粒 紅K   本餐約155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。  本餐共約700卡
5月30日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 香菇.青菜 油蔥  本餐約160卡	* 白飯 * 蔥燒肉片 肉片.蔥 木耳.紅K * 雙色蒸蛋 玉米粒.青豆仁 蛋  本餐約390卡	* 竹筍雞湯 竹筍 雞肉   * 應時青菜 * 當令水果  本餐約155卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片. 糖   竹筍富含蛋白質.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705卡
5月31日 (五)	* 山藥糙米瘦肉粥 糙米.白米.山藥 絞肉.枸杞  本餐約160卡	* 特餐 * 蠔油肉片燴飯 肉片.蠔油 大白菜 洋蔥.木耳 魚板  * 當令水果  本餐約380卡	* 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋    本餐約160卡	* 鍋燒麵 鍋燒麵.青菜 肉絲.香菇.蛋   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