

幼福幼兒園 六月份餐點表

日期： 113年6月3日 ~6月7日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6月3日 (一)	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線 雞蛋.香油 本餐約145卡	* 白飯 * 瓠瓜湯 * 京醬肉絲 瓠瓜. 洋蔥.肉絲 芹菜 紅K.甜麵醬 * 魷仔魚莧菜 魷仔魚.莧菜 * 應時青菜 蒜頭 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約160卡	絲瓜所含的皂甙類物質具有一定的強心作用,此外還含有苦味質,粘液質,瓜氨酸,木聚糖等都對人體有一定的保健作用,其藥用價值很高,具有消熱化痰,涼血解毒,解暑除煩,通經活絡、祛風的功 本餐約700卡
6月4日 (二)	* 關東煮 黑輪.竹輪 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160卡	* 白飯 * 海芽蛋花湯 * 咖哩雞 海帶芽 雞丁.洋芋.洋蔥 蛋 紅K.咖哩 * 豆瓣紫茄 * 應時青菜 茄子.九層塔 * 當令水果 豆瓣醬 本餐約400卡	* 鮭魚蔬菜粥 鮭魚罐 高麗菜.蛋 本餐約155卡	茄子是夏季盛產的蔬菜,紫色皮裡含抗氧化能力超越維生素E的花青素,另外還有維生素A、E及磷、鉀等營養素,除了強大的抗氧化力,也對視力、骨骼、脂肪代謝、血壓、心臟等各方面都有好處。 本餐約715卡
6月5日 (三)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 鳳梨苦瓜雞湯 * 香菇瓜子肉燥飯 鹹鳳梨罐.苦瓜 絞肉.味全花瓜罐 雞腿丁 乾香菇.蒜末 * 香滷油豆腐 油豆腐 * 當令水果 本餐約380卡	* 肉燥米粉湯 米粉.肉絲.乾香菇 蒜末 芹菜末 本餐約155卡	苦瓜因含多種胺基酸及無機鹽,平時可增進免疫能力,激發淋巴T細胞和殺手細胞數量增加,抗病力和抑制腫瘤成長的能力也速增。 本餐約705卡
6月6日 (四)	* 米苔目湯 米苔苜.韭菜.豆芽 絞肉.香菇絲.蝦米 油蔥酥 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 馬鈴薯燉肉 味噌.豆腐 洋芋.肉丁 蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 雞蛋 * 當令水果 本餐約385卡	* 什錦肉羹 肉羹.大白菜. 金針菇.紅K.木耳 蛋.蒜末.柴魚片 烏醋 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, 本餐約695卡
6月7日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 客家板條 板條.韭菜 肉絲.乾香菇.蝦米 紅蔥頭.小白菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 仙草粉條湯 仙草 糖 粉條 本餐約280卡	李時珍《本草綱目》中對菊花茶的藥效有詳細的記載：菊花性甘、味寒，具有散風熱、平肝明目、清熱解毒之功效。 本餐約805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 六月份餐點表

日期： 113年6月10日 ~6月14日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6 月 10 日 (一)		端午節連假愉快！		
6 月 11 日 (二)	* 沙茶肉羹冬粉 冬粉.肉羹.香菇絲 金針菇.紅K.木耳 蛋.蒜末.柴魚片 沙茶醬 本餐約155卡	* 白飯 * 刺瓜排骨湯 * 香菇滷肉 大黃瓜.排骨 絞肉.洋蔥.蒜末 香菇絲 * 菜脯蛋 菜脯.蛋.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 本餐約160卡	大黃含有豐富的葫蘆素，多吃可刺激身體免疫功能，增加抵抗力。對於幼兒來說是很好的食物。 本餐共約725卡
6 月 12 日 (三)	* 雞絲麵 雞絲麵.香菇 豆芽.絞肉 本餐約160卡	* 特餐 * 拿坡里紅醬貝殼麵 貝殼麵.絞肉.蒜末 番茄.洋蔥.番茄醬 紅K * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 玉米濃湯粉.蛋 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 本餐約160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710卡
6 月 13 日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇絲.蝦米 小白菜.芹菜末 本餐約160卡	* 白飯 * 梅干蒸肉餅 梅乾菜.絞肉 蒜末 * 枸杞絲瓜豆腐 枸杞.絲瓜 中華豆腐.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 巧克力吐司 * 麥茶 本餐約165卡	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720卡
6 月 14 日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約200卡	* 特餐 * 酢醬麵 白油麵.絞肉.洋蔥 細豆乾丁.蒜末 甜麵醬 * 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 * 當令水果 本餐約385卡	* 小米綠豆瘦肉粥 綠豆.小米.洋蔥 絞肉.蒜末 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745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 六月份餐點表

日期： 113年6月17日 ~6月21日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6月17日 (一)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆 本餐約155卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 洋蔥豬柳 紫菜 洋蔥.肉絲.紅K 蛋 蒜末 * 糖醋豆包 炸豆包.番茄醬 * 應時青菜 烏醋 * 當今水果 本餐約405卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 本餐約160卡	地瓜豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形發生。 本餐共約720卡
6月18日 (二)	* 蛋花冬粉湯 冬粉 雞蛋.絞肉 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 蘿蔔排骨湯 * 三杯雞 白蘿蔔.排骨 雞清肉.老薑.九層塔 麻油.米酒.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 * 應時青菜 蛋 * 當今水果 本餐約400卡	* 仙草粉條湯 仙草 糖 粉條 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690卡
6月19日 (三)	* 瓠瓜肉絲蛋香粥 瓠瓜.肉絲.蝦皮 雞蛋.香油 本餐約155卡	* 特餐 * 三鮮湯麵 油麵.乾香菇.蝦米 肉片.蛤蜊.魚板 高麗菜.蒜末 木耳.紅K * 當今水果 本餐約390卡	* 吻仔魚豆腐煲 吻仔魚 嫩豆腐.味噌 海帶芽.冬粉 金針菇 本餐約160卡	瓠瓜含有蛋白質及多種微量元素，有助於增強機體免疫功能。同時，瓠瓜中含有豐富的維生素C，能促進抗體的合成，提高機體抗病毒能力。 本餐共約705卡
6月20日 (四)	* 榨菜肉絲麵 白油麵.榨菜絲 肉絲.小白菜 本餐約150卡	* 白飯 * 玉米排骨湯 * 筍干燜肉 玉米節 筍干.肉丁 排骨 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 青菜.香菇 油蔥 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715卡
6月21日 (五)	* 果醬吐司 * 黑豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 青木瓜排骨湯 * 白醬鮮菇雞肉燉飯 青木瓜 雞清肉.洋蔥.蒜末 排骨 乾香菇.杏鮑菇. 柳松菇.玉米粒 紅甜椒.白醬 * 當今水果 本餐約390卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.香菇絲 肉絲.蒜末 本餐約155卡	白豆漿是由黃豆製造,黑豆漿則是產自黑豆,兩者皆含有植物性蛋白質、脂肪醣類。比較特別的是黑豆含有黑色素、花青素，具抗氧化效果。若在意蛋白質攝取，白豆漿則是比較好的選擇。 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 六月份餐點表

日期： 113年6月24日 ~6月28日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6 月 24 日 (一)	* 台南意麵 意麵.韭菜.豆芽 絞肉.香菇絲.蝦米 魚板 本餐約155卡	* 白飯 * 豆干燒肉 肉絲 豆干 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 日式味噌湯 海帶芽.小魚乾 嫩豆腐.味噌 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲 香菇絲.蝦米.蒜末 本餐約155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。 本餐共約700卡
6 月 25 日 (二)	* 果醬吐司 * 薏仁漿 本餐約160卡	* 白飯 * 芝麻雞丁 雞清肉.蒜頭 白芝麻 * 芹香天婦羅 芹菜.甜不辣條 木耳.紅K * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉絲 青菜 本餐約160卡	中醫認為豬血可以清肺,此外,豬血還含有人身所需的無機鹽和多種礦物質,如鐵磷鈣鋅等,特別是鐵元素的含量極高,是造血的重要原料。如果缺鐵會導致缺鐵性貧血的發生。 本餐共約720卡
6 月 26 日 (三)	* 芋頭米粉 芋頭 米粉.油蔥 肉絲.香菇 本餐約160卡	* 特餐 肉絲蛋炒飯 洋蔥.玉米粒 肉絲.高麗菜.蒜末 紅K.蛋.蔥花.醬油 * 青菜豆腐蛋花湯 小白菜.豆腐 雞蛋 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160卡	「黃帝內經」中曾提到「五穀為養」,五穀是中國人餐桌上不可或缺的食物,而八寶粥正是由多種雜糧組合而成的,這樣搭配極具營養價值。 本餐共約710卡
6 月 27 日 (四)	* 清粥小菜 肉鬆 高麗菜 本餐約155卡	* 白飯 * 海帶結燒肉 海帶結.肉丁 滷包 * 黃瓜素雞 小黃瓜.素雞 紅K.蒜頭.香油 * 芋頭排骨湯 芋頭.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜. 綠豆 糖 本餐約160卡	海帶富含碘和鈣,可以幫助代謝,強化骨骼、牙齒,是發育階段很重要的食物。 本餐共約710卡
6 月 28 日 (五)	* 洋芋肉末粥 絞肉 洋芋 本餐約170卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 白油麵.洋蔥.紅K 肉片.乾豆皮.大白菜 杏鮑菇.金針菇 * 當令水果 本餐約370卡	* 關東煮 黑輪.竹輪 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160卡	肉骨茶不僅維生素與礦物質豐富,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。有文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫功能與抗發炎的作用,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也 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