

幼福幼兒園 七月份餐點表

日期： 113年7月1日 ~7月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月1日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 蔥.芹菜 本餐約155卡	* 白飯 * 瓠瓜湯 * 馬鈴薯燉肉 瓠瓜 洋芋.肉丁 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 仙草西米露 仙草凍.西谷米 糖 本餐約170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。 本餐約715卡
7月2日 (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約150卡	* 白飯 * 薑絲蛤蜊湯 * 天香回味雞 蛤蜊 雞清肉.洋蔥 薑絲 孜然粉 * 芹香豆包 芹菜.豆包 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 擔仔麵 細黃油麵.絞肉 蒜末.香菇絲. 韭菜.豆芽菜 本餐約160卡	蛤蜊含豐富鋅，可幫助提升免疫力，感冒時，不妨加些辛香料煮湯，如老薑、蒜、洋蔥，增加抗發炎、抗氧化效果。 本餐約720卡
7月3日 (三)	* 客家米台目 米台目.絞肉 香菇.青菜.油蔥 本餐約165卡	* 特餐 * 味噌湯 * 咖哩雞肉燴飯 海帶芽 雞清肉.洋芋.洋蔥 嫩豆腐.柴魚片 紅K.蒜末. 味噌 * 當令水果 本餐約380卡	* 紅豆紫米湯 紅豆 紫米 糖 本餐約155卡	山藥含有豐富的營養素及特殊的黏液蛋白，可以增強血管彈性，對於久咳有改善的作用。 本餐約700卡
7月4日 (四)	* 枸杞絲瓜麵線 絲瓜.麵線 蛋.枸杞 本餐約145卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 台式滷肉 玉米粒.蛋 豬肉.豆干 蒜末.醬油.八角 * 客家茄子 茄子.九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.乾香菇 蝦米.肉片.小白菜 木耳.紅K 芹菜(末) 本餐約160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
7月5日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 肉絲湯麵 油麵.乾香菇.肉絲 高麗菜.洋蔥 蝦米.蒜末 木耳.紅K.蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 芋頭鹹稀飯 芋頭.絞肉.乾香菇 芹菜.蔥 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。 本餐約715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 七月份餐點表

日期： 113年7月8日 ~7月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月8日 (一)	* 粿仔條湯 板條.韭菜.豆芽 香菇絲.肉絲 小白菜.油蔥酥 本餐約145卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 蔥爆雞丁 蕃茄.蛋 雞清肉.蔥.洋蔥 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥花.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 冬瓜溜溜飲 冬瓜塊 粉條 本餐約160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715卡
7月9日 (二)	* 清粥小菜 麵筋 肉鬆 本餐約160卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 紅燒豆腐 豆腐.金針菇 柴魚片 絞肉 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 客家米苔苜 米苔目.乾香菇 肉絲.韭菜.豆芽 蝦米.肉片.小白菜 本餐約155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695卡
7月10日 (三)	* 鮭魚稀飯 鮭魚罐 蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 味噌豚骨拉麵 拉麵.豬肉.味噌 洋蔥.蒜末.魚板片 蛋(白煮蛋1/2) 玉米粒.海帶結.小白菜 * 當令水果 本餐約370卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170卡	鮭魚富含EPA和DHA，可以增強記憶力，對於學習中的小朋友是很有益處的。 本餐共約695卡
7月11日 (四)	* 客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇絲.蝦米 小白菜.芹菜 本餐約160卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 * 咖哩肉 洋芋.肉丁.洋蔥 紅K.咖哩 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蛋.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 檸檬愛玉粉條 檸檬.愛玉.粉條 糖 本餐約130卡	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685卡
7月12日 (五)	* 鮭魚粥 鮭魚罐 玉米粒 芹菜 本餐約200卡	* 特餐 * 客家長豆肉絲燜飯 長豆.肉絲.鮭魚 蒜末.乾香菇.蝦米 醬油.紅蔥頭 * 香菇雞湯 乾香菇 雞腿丁.薑片 * 當令水果 本餐約395卡	* 肉羹麵 油麵.肉羹.蒜末 香菇絲.大白菜 洋蔥.金針菇. 木耳.紅K.糖.烏醋 柴魚片 本餐約150卡	長豆中含有豐富的維生素C，能促進抗體的生成，提高人體對病毒的抵抗能力，增強機體的免疫功能。長豆的磷脂有促進胰島素分泌，參加糖代謝的作用，是糖尿病人的理想食品。 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 七月份餐點表

日期： 113年7月15日 ~7月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月15日 (一)	* 玉米雞蓉粥 玉米粒.雞清肉 蒜末.蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 糖醋肉 豬肉.洋蔥.蒜末 糖.烏醋.番茄醬 * 豆瓣豆腐 豆腐.蔥花.青豆仁 豆瓣醬 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約405卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲 乾香菇 本餐約155卡	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。 本餐共約710卡
7月16日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 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395卡	* 仙草QQ湯 仙草 糖 QQ 本餐約155卡	仙草是一種野生草藥，有降火氣、解熱等功效；若從營養學角度分析，最特別的營養素是含有多醣膠質，這是一種膳食纖維，促進腸胃蠕動。 本餐共約705卡
7月17日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 香菇滷肉 蒜頭.醬油 絞肉.香菇絲 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約400卡	* 雞絲麵 雞絲麵.香菇 青菜.絞肉 本餐約160卡	研究證實，胡蘿蔔亦有降低血壓、降低血糖之功效；在漢方認為，紅蘿蔔有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。 本餐共約730卡
7月18日 (四)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 蒜頭雞 雞清肉 蒜頭.醬油 * 蔞豉銀魚豆干 豆干片.小魚乾.豆豉 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 大滷麵 白麵.肉片.豬血 豆皮.木耳.紅K 大白菜.金針菇 香菇絲.蝦米 醬油 本餐約160卡	燕麥片膳食纖維豐富，其中的水溶性纖維能在胃中形成凝膠狀，延緩胃排空，增加飽足感，且還有具保健作用的Beta-葡聚糖，能幫助降低膽固醇。 本餐共約720卡
7月19日 (五)	* 榨菜肉絲冬粉 榨菜絲.肉絲.冬粉 小白菜 本餐約160卡	* 特餐 * 青醬雞肉義大利麵 義大利麵.青醬.蒜末 雞清肉.洋蔥 杏鮑菇.玉米粒 紅.黃甜椒.九層塔 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 奶粉.蛋.奶油 * 當今水果 本餐約385卡	* 綠豆地瓜甜湯 綠豆.地瓜 糖 本餐約165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 七月份餐點表

日期： 113年7月22日 ~ 7月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月22日 (一)	* 榨菜肉絲冬粉 冬粉 榨菜絲.肉絲 小白菜 紅蔥醬 本餐約145卡	* 白飯 * 蕈菇湯 * 麵輪燒肉 杏鮑菇 麵輪.肉丁 金針菇 紅K 薑絲 * 玉米蒸蛋 玉米粒.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約380卡	* 魷仔魚肉茸粥 魷仔魚.絞肉 蒜末 本餐約160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685卡
7月23日 (二)	* 麵線糊 麵線.竹筍(絲) 絞肉.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬 本餐約150卡	* 白飯 * 海芽蛋花湯 * 薑爆雞片 紫菜.蛋 雞清肉.薑片 香油 麻油 * 黃瓜素雞 小黃瓜 * 應時青菜 素雞.木耳.紅K * 當今水果 本餐約395卡	* 綠豆麥片湯 綠豆 麥片 糖 本餐約160卡	小黃瓜內的膳食纖維，可以將體內的膽固醇排出，預防便秘及大腸癌。 本餐共約705卡
7月24日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約165卡	* 特餐 南瓜米粉湯 米粉.南瓜 肉絲.乾香菇.蝦米 木耳.蒜末 高麗菜.紅蘿蔔絲 * 當今水果 本餐約405卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 糖 本餐約160卡	蓮藕在民間除為菜中上品外，可潤肺、生血促進血液循環、熟食健胃、增進食慾、止吐、調節食慾不振，有食補食療價值。 本餐共約730卡
7月25日 (四)	* 瓠瓜肉茸粥 瓠瓜.絞肉 蝦皮 本餐約155卡	* 白飯 * 金針肉絲湯 * 瓜仔肉 金針.肉絲 花瓜 絞肉 * 芝麻海芽滑蛋 蛋.海帶芽.白芝麻 * 應時青菜 香油少許 * 當今水果 本餐約400卡	* 烏龍麵 烏龍麵 肉片.蛤蜊 青江菜.薑絲 本餐約155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,減少腸道致癌率。 本餐共約710卡
7月26日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 紫菜魷仔魚羹 * 照燒豬肉蓋飯 紫菜.魷仔魚 肉片.洋蔥.蒜末 蛋.香油 紅K.三丁 照燒醬 * 當今水果 本餐約380卡	* 小米肉茸鹹粥 小米.絞肉 洋蔥.蒜末 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695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 七月份餐點表

日期： 113年7月29日 ~8月2日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7 月 29 日 (一)	* 陽春麵 陽春麵.肉絲. 香菇絲 韭菜.豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜湯 * 瓜仔肉 冬瓜 味全花瓜.絞肉 薑絲 蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 * 當令水果 雞蛋 本餐約405卡	* 綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓 糖 本餐約160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。 本餐共約715卡
7 月 30 日 (二)	* 山藥瘦肉粥 白米 山藥.絞肉 枸杞 本餐約155卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 蠔油雞丁 酸菜.豬血 雞清肉.洋蔥.紅K 大骨 素蠔油 * 玉米扒豆腐 玉米粒.豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 白蘿蔔.油豆腐 黑輪.米血 甜不辣條.柴魚片 味琳.昆布醬油 本餐約155卡	山藥含有豐富的營養素及特殊的黏液蛋白，可以增強血管彈性，對於久咳有改善的作用。 本餐共約705卡
7 月 31 日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 什錦蛋炒飯 雞蛋 洋蔥.玉米粒 紫菜 絞肉.高麗菜.蒜末 紅K.蛋.蔥花.醬油 * 當令水果 本餐約385卡	* 冬瓜仙草蜜 仙草凍.西谷米 冬瓜塊 本餐約160卡	牛奶含多種維生素及礦物質,每份牛奶(240cc)約含200毫克的鈣質,再加上適當的鈣磷比及乳糖,使鈣質易被人體吸收利用,能增強牙齒及骨質密度,預防骨質疏鬆,是補鈣最佳食物來源。 本餐共約715卡
8 月 1 日 (四)				
8 月 2 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

