

# 幼福幼兒園113年8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)				
7月30日 (二)				
7月31日 (三)				
8月1日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇絲.蝦米 小白菜.芹菜  本餐約155卡	* 白飯 * 蒜頭雞 雞腿丁.蒜頭.醬油  * 三杯杏鮑菇 杏鮑菇.木耳.紅K 老薑.九層塔.醬油.麻油  * 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約405卡	* 綠豆小米瘦肉粥 綠豆.小米.絞肉 洋蔥.蒜末  本餐約150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。  本餐約710卡
8月2日 (五)	* 洋芋肉末粥 洋芋肉末粥 絞肉.芹菜  本餐約165卡	* 特餐 * 滑蛋豬肉燴飯 肉片.洋蔥.蒜頭 高麗菜.木耳.紅K 雞蛋.味霖.醬油  * 香菇竹筍雞湯 乾香菇.竹筍片 雞肉  * 當令水果  本餐約390卡	* 黑糖薑汁地瓜 地瓜 老薑.黑糖.糖  本餐約150卡	地瓜中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。  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113年8月份餐點表

日期： 113年8月5日 ~ 8月9日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月5日 (一)	* 芙蓉肉絲粥 清雞胸肉 玉米粒 蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 * 香菇滷肉 瓠瓜.肉絲 香菇絲 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 陽春麵 陽春麵.絞肉.紅蔥頭 韭菜.綠豆芽 本餐約155卡	玉米中富含穀胱甘肽.維生素E.葉黃素等多種抗氧化物,可有效提高人體的新陳代謝,促進肝臟排出毒素,抑制人體中多餘的自由基,有延年益壽的功效。 本餐約695卡
8月6日 (二)	* 鮭魚粥 鮭魚罐頭 玉米粒 芹菜 本餐約160卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 豆輪滷肉 味噌.豆腐 肉丁 柴魚片 麵輪 * 蒜拌紫茄 茄子.蒜末.九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 冬瓜QQ甜湯 冬瓜塊 QQ圓 糖 本餐約140卡	茄子紫色皮含抗氧化力強的花青素,茄子還含綠原酸,能捕捉自由基,防止細胞受傷.茄科蔬菜含豐富生物鹼,可能有助刺激腦部增加多巴胺含量,美國研究:食用每週2次茄科蔬菜,像茄子.青椒,就有助降低約3 本餐約715卡
8月7日 (三)	* 關東煮 黑輪.甜條 油豆腐 豬血糕 白蘿蔔 柴魚片 本餐約155卡	* 特餐 * 紫菜蛋花湯 * 什錦蝦仁蛋炒飯 紫菜 鮮蝦仁.洋蔥.玉米粒 雞蛋 絞肉.高麗菜.蒜末 紅K.蛋.蔥花.醬油 * 當令水果 本餐約400卡	* 仙草米台目 仙草 米台目 糖 本餐約160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、鎂等營養成分秀珍菇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715卡
8月8日 (四)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約145卡	* 白飯 * 鳳梨苦瓜排骨湯 * 粉蒸肉 鹹鳳梨罐 肉丁.地瓜 苦瓜.排骨 蒜末.蒸肉粉 * 茄汁豆包 豆包.洋蔥 * 應時青菜 糖.醋.番茄醬少許 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 本餐約160卡	苦瓜因含多種胺基酸及無機鹽,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。胰蛋白酶亦能抑制腫瘤細胞中的蛋白酶分解而不易成長,可降低舌.喉.鼻.胃.大腸 本餐約715卡
8月9日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青蔡 本餐約200卡	* 特餐 * 南瓜濃湯 * 義大利肉醬麵 南瓜.洋蔥.蒜末.蛋 義大利麵.番茄醬 奶粉.麵粉 絞肉.洋蔥.蒜末 番茄.玉米粒.月桂葉 * 當令水果 本餐約390卡	* 山藥薏仁排骨粥 薏仁.山藥.排骨 白米 本餐約145卡	山藥含黏液蛋白,可維持血管彈性,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 本餐約735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113年8月份餐點表

日期： 113年8月12日 ~ 8月16日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月12日 (一)	* 滑蛋雞絲粥 雞清肉.高麗菜 洋蔥.蒜末.蛋 香油 本餐約150卡	* 白飯 * 鳳梨燒雞 鹹鳳梨罐.雞清肉 紅K * 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬 蒜末.蔥花 本餐約410卡	* 海芽蛋花湯 海帶芽 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 鳳梨可改善腹瀉、消化不良，也有助於解決夏暑食慾不振的困擾。 本餐約720卡
8月13日 (二)	* 雙醬拌麵 油麵 甜麵醬.芝麻醬 小黃瓜絲.紅K 本餐約150卡	* 白飯 * 蒜泥白肉 後腿肉 蒜末.醬油 * 玉米毛豆炒蛋 玉米粒.毛豆仁 紅K.蛋 本餐約410卡	* 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁. 毛豆含優質蛋白質.食物纖維.多種礦物質.維生素B群外,脂肪含量也高於其他蔬菜,但多以不飽和脂肪酸為主,如人體必需的亞油酸和亞麻酸,可改善脂肪代謝,有助降低人體中甘油三酯和膽固醇。 本餐約720卡
8月14日 (三)	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.絞肉 香菇絲.蝦米 本餐約150卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.高麗菜.蛋 味霖.柴魚片.醬油 * 當令水果 本餐約390卡	* 紫菜魷仔魚湯 紫菜.魷仔魚 嫩豆腐.味噌 * 當令水果 本餐約160卡	* 麵線糊 筍絲.大白菜 紅人.木耳 紅麵線 油蔥酥 芋頭的黏液中含一複雜化合物,易引起局部皮膚過敏,遇熱能被分解,此物質對機體有治療作用,但對皮膚黏膜有強的刺激,因此在剝洗芋頭時,手部皮膚會發癢,所以剝洗芋頭時最好戴上手套。 本餐約700卡
8月15日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲.香菇 青菜.蝦米 本餐約140卡	* 白飯 * 瓜子肉 花瓜 絞肉.豆乾丁 * 枸杞絲瓜滑蛋 枸杞.絲瓜.蛋 本餐約420卡	* 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約145卡	* 客家米台目湯 米台目 肉絲 小白菜 油蔥 絲瓜肉用於食療可以治療中暑.濕疹.咳嗽.痰喘.便血.尿血.筋骨酸痛等症。夏天將絲瓜肉切薄片做湯食用,能有效預防暑熱傷身。 本餐約705卡
8月16日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約165卡	* 特餐 * 酸辣湯麵 豆腐.豬血 金針菇.大白菜 美白菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 香油.白麵 * 當令水果 本餐約370卡	* 魷仔魚粥 魷仔魚.高麗菜 蛋 本餐約150卡	牛奶中的維生素A可預防夜盲症,有抗氧化功能;維生素B2則能滋潤肌膚.美容養顏.預防口角炎及眼睛病變的發生。牛奶含有如此豐富的營養素.多樣的功效.價格便宜.稱其為「天然的營養聖品」一點 本餐約685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113年8月份餐點表

日期： 113年8月19日 ~ 8月23日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月19日 (一)	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 柴魚片 本餐約140卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 三杯雞 玉米粒.蛋 蒜頭.雞丁 奶油 紅K.老薑.九層塔.麻油 * 薑絲海帶根 薑絲.海帶根.蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲 香菇絲.蝦米.蒜末 香油 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705卡
8月20日 (二)	* 台南意麵 意麵 韭菜.豆芽菜 絞肉.香菇絲 蝦米.魚板 本餐約145卡	* 白飯 * 牛蒡雞湯 * 馬鈴薯燉肉 牛蒡 洋芋.肉丁 雞丁 蒜末 * 香菇蒸蛋 * 應時青菜 香菇絲 * 當令水果 蛋.蒜末.醬油 本餐約410卡	* 果醬吐司 * 麥茶 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725卡
8月21日 (三)	* 瓠瓜肉絲粥 瓠瓜.肉絲.紅K 蝦皮.蛋 本餐約145卡	* 特餐 * 青菜豆腐湯 酢醬麵 小白菜.板豆腐 白油麵 芹菜 絞肉.洋蔥.蒜末 甜麵醬.小黃瓜 豆干丁 * 當令水果 本餐約395卡	* 什錦肉羹湯 肉羹.魷魚羹 金針菇.美白菇 鴻喜菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.柴魚片 乾香菇.烏醋.香油 本餐約140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 本餐約680卡
8月22日 (四)	* 果醬土司+牛奶 土司.果醬 奶粉 本餐約170卡	* 白飯 * 海芽豆腐湯 * 台式滷肉 海帶芽.豆腐 豬肉.醬油 味噌.大骨 豆干.蒜末八角 * 三絲炒蛋 小黃瓜.馬鈴薯. 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約425卡	* 麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 乾香菇.蝦米 小白菜. 本餐約145卡	海帶芽高纖、高礦物質,中醫學上更認為海帶芽能消痰、清熱利尿。 本餐約740卡
8月23日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約155卡	* 特餐 * 青木瓜大骨湯 * 三杯雞柳飯 青木瓜 雞清肉.洋蔥.蒜頭 豬大骨 杏鮑菇.木耳.紅K 九層塔.老薑.麻油 * 當令水果 本餐約380卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約150卡	青木瓜含蛋白質分解酶可助蛋白質被消化吸收,蛋白質吸收的好,可刺激雌激素分泌,促進乳房發育;而熟成木瓜熱量比青木瓜高,因含豐富纖維質,可促進腸胃蠕動,故有「木瓜可以消積食」的說法。 本餐約685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113年8月份餐點表

日期： 113年8月26日 ~ 8月30日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月26日 (一)	* 廣東粥 皮蛋.絞肉 玉米粒.蔥  本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 * 咕咾肉 豬肉.鳳梨丁罐 薑絲 洋蔥.紅K.糖. * 油蔥蒸蛋 油蔥酥.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約420卡	* 關東煮 黑輪.甜條 油豆腐 豬血糕 白蘿蔔 柴魚片 本餐約150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720卡
8月27日 (二)	* 日式味噌拉麵 拉麵.豬肉.味噌 玉米粒.蛋 青江菜.柴魚片  本餐約150卡	* 白飯 * 絲瓜蛤蜊湯 絲瓜.蛤蜊 * 毛豆雞丁 毛豆仁.紅K 雞清肉 * 海茸肉絲 海茸.肉絲 * 應時青菜 蒜末.九層塔 * 當令水果 本餐約420卡	* 綠豆地瓜甜湯 綠豆 地瓜 糖 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 本餐約730卡
8月28日 (三)	* 肉燥冬粉湯 冬粉 絞肉.蒜末 榨菜絲  本餐約160卡	* 特餐 金瓜米粉湯 米粉.南瓜 肉絲.乾香菇.蝦米 木耳.蒜末  * 當令水果 本餐約410卡	* 客家鹹粥 絞肉.菜脯.豆干丁 香菇絲.蝦米.高麗菜 本餐約150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。  本餐約720卡
8月29日 (四)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉  本餐約150卡	* 白飯 * 刺瓜肉羹湯 大黃瓜.肉羹 * 玉米雞 玉米粒.雞清肉 * 芹香三絲 芹菜.白干絲.蒜頭 * 應時青菜 海帶絲.紅K.香油 * 當令水果 本餐約400卡	* 客家米苔目 米苔目.肉絲.韭菜 乾香菇.蝦米 高麗菜.木耳.紅K 本餐約165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。  本餐約715卡
8月30日 (五)	* 果醬吐司  * 麥茶  本餐約150卡	* 特餐 * 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 * DHA鮭魚蛋炒飯 鮭魚罐頭 高麗菜.木耳.紅K 洋蔥 三色丁 蛋 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆仙草凍 綠豆.仙草 糖 本餐約145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  本餐約675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