

幼福幼兒園 九月份餐點表

日期： 113年9月2日 ~9月6日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月2日 (一)	* 雞絲麵 雞絲麵. 肉片.小白菜 蛋 本餐約165卡	* 白飯 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 茄汁豆包 豆包 糖.醋.番茄醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 海芽蛋花湯 海帶芽 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 瓠瓜肉茸蛋花粥 蒲仔.絞肉 紅K.蛋 瓠瓜具抗氧化功能,能使細胞有抗氧化作用,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。 本餐約735卡
9月3日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約175卡	* 白飯 * 薑味滷雞 雞排.薑 * 芝麻長豆 長豆.蒜頭 紅K.白芝麻 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 肉羹麵線 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳 蒜末.油蔥酥 柴魚片 牛蒡富含粗纖維可促進大腸蠕動,助排便,降膽固醇,減少毒素.廢物積存體內,達到預防中風.預防胃癌.子宮癌的功效。西醫認為它除了利尿.消積.祛痰止泄等藥理作用外,還用於改善便秘.高血壓.高膽固醇 本餐約730卡
9月4日 (三)	* 玉米肉茸粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 木須炒麵 油麵 木耳.肉絲.蛋 洋蔥.蒜頭.乾香菇 高麗菜.紅蘿蔔絲* * 當令水果 本餐約410卡	* 香菇雞湯 雞腿丁 生香菇 薑片 * 當令水果 本餐約160卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 甜條.白蘿蔔 米血糕 柴魚片 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。 本餐約725卡
9月5日 (四)	* 地瓜粥 * 麵筋 花瓜 本餐約155卡	* 白飯 * 蔭豉魷仔魚.蒜頭 豆豉.吻仔魚 * 玉米炒蛋 玉米粒 蛋 * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 柴魚片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 米台目仙草湯 米台目 仙草 糖 本餐約155卡	豆腐富含營養，且熱量低，適合想減重的人食用，但如果以油炸的方式烹調，則會破壞營養素、吸附過多的油脂。 本餐約690卡
9月6日 (五)	* 果醬土司 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉.蒜末.紅蔥頭 洋蔥.香菇絲 * 香滷油豆腐 油豆腐 洋蔥 * 當令水果 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 本餐約405卡	* 綠豆湯 綠豆 糖 本餐約160卡	綠豆蛋白質的含量幾乎是粳米的3倍，多種維生素、鈣、磷、鐵等無機鹽都比粳米多。因此，它不但具有良好的食用價值，還具有非常好的藥用價值，有「濟世之食谷」之說。 本餐約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 九月份餐點表

日期： 113年9月9日 ~9月13日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月9日 (一)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 黃瓜雞柳 小黃瓜.雞清肉 紅K.蒜頭 * 嫩滷油豆腐 油豆腐 滷包.醬油 本餐約395卡	* 竹筍排骨湯 竹筍.排骨 * 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.蛋 香油.絞肉 白麵線 本餐約150卡	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。 本餐共約705卡
9月10日 (二)	* 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜條 柴魚片 本餐約170卡	* 白飯 * 黃豆海結燉肉 黃豆.海帶結 肉丁.蒜頭 * 紅絲炒蛋 紅蘿蔔絲 蛋 本餐約400卡	* 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨 * 仙草QQ甜湯 仙草 QQ 糖 本餐約130卡	仙草的熱量很低，若吃熬煮的仙草茶或仙草凍，可延緩血糖上升速度，對糖尿病患者是不錯的點心選擇 本餐共約700卡
9月11日 (三)	* 什香鹹稀飯 乾香菇.蝦米.蒜末 絞肉.菜脯.豆乾丁 高麗菜 本餐約155卡	* 特餐 * 日式親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.蛋.高麗菜 味霖.柴魚片. 醬油 本餐約385卡	* 蓮藕排骨湯 蓮藕 排骨 * 雞絲麵 雞絲麵 青菜 肉絲 油蔥 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700卡
9月12日 (四)	* 蛋花冬粉湯 冬粉 雞蛋 紅K絲 青菜 本餐約155卡	* 白飯 * 蔥爆豬肉 蔥.洋蔥.肉片.蒜頭 木耳.紅K * 香菇蒸蛋 乾香菇.蛋 醬油 本餐約390卡	* 絲瓜蛤蜊湯 絲瓜.蛤蜊.薑絲 * 紅豆湯 紅豆 糖 本餐約170卡	紅豆含有至少29種不同類型的抗氧化劑,是抗氧化劑含量高的食物之一,能防止某些類型的細胞損傷,延緩衰老。一項對5個國家共785名70歲以上的長者,為期7年的大型研究發現,食用豆類與長壽有密切關 本餐共約715卡
9月13日 (五)	* 生日蛋糕+牛奶 生日蛋糕 奶粉 本餐約200卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚.洋蔥.蒜末 玉米粒.高麗菜 蛋.蔥花 本餐約385卡	* 酸辣湯(不辣) 豬血.豆腐.木耳 金針菇.紅K.蛋 * 客家米苔目 米苔目.乾香菇.肉絲 蝦米.韭菜.小白菜 本餐約155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」一點兒也 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 九月份餐點表

日期： 113年9月16日 ~9月20日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9 月 16 日 (一)	* 客家板條 板條.肉絲 香菇絲.蝦米 小白菜 本餐約155卡	* 白飯 * 胡瓜排骨湯 * 瓜仔雞 大黃瓜 味全花瓜 排骨 雞清肉.蒜末 * 薑絲冬瓜 冬瓜.薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 香菇絲.蝦米 紅人 本餐約180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 本餐共約720卡
9 月 17 日 (二)	中 秋 佳 節 愉 快 ！			
9 月 18 日 (三)	* 油豆腐細粉 冬粉.油豆腐. 絞肉.乾香菇 韭菜.豆芽 本餐約160卡	* 特餐 * 肉絲湯麵 油麵.肉絲 高麗菜.洋蔥 木耳.紅蘿蔔絲 * 當令水果 本餐約410卡	* 檸檬愛玉西米露 愛玉.檸檬 冬瓜茶塊.西谷米 本餐約120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690卡
9 月 19 日 (四)	* 清粥小菜 油泡 水煮花生 肉鬆 本餐約170卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 芋頭燜肉 酸菜.豬血 芋頭.肉丁 大骨 蒜頭.醬油 * 應時青菜 * 西芹炒甜條 * 當令水果 甜條.西芹 本餐約395卡	* 米粉湯 米粉.豆芽 韭菜.絞肉 香菇 本餐約150卡	豬血含鐵量豐富，它以血紅素鐵形式存在，易被人體吸收及轉化。成長期兒童.孕婦.哺乳期婦女等，適量攝取可預防和治療缺鐵性貧血。 本餐共約715卡
9 月 20 日 (五)	* 果醬土司 豆漿 本餐約175卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.肉絲 香菇.蝦米 高麗菜.紅蘿蔔絲 * 當令水果 本餐約380卡	* 鮭魚粥 鮭魚罐. 高麗菜.蛋 本餐約160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 九月份餐點表

日期： 113年9月23日 ~9月27日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月23日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 肉鬆 本餐約160卡	* 白飯 * 刺瓜肉絲湯 大黃瓜.肉絲 * 豆瓣雞 雞清肉.毛豆仁.蒜頭 豆瓣醬 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜 * 應時青菜 木耳.紅K * 當今水果 本餐約415卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 香菇絲.蝦米 紅人 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；硒則可在體內與致癌物質結合，以便將致癌物質排出體外。 本餐共約730卡
9月24日 (二)	* 鍋燒麵 鍋燒麵 青菜 絞肉 芹菜 本餐約165卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 紫菜 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 雞蛋 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約175卡	紅蘿蔔含有類胡蘿蔔素,是維生素A的先質,因維生素A是脂溶性,故胡蘿蔔要與油脂一起烹調或於用餐後立即食用,才能有效吸收。 本餐共約735卡
9月25日 (三)	* 蛋花冬粉湯 冬粉.紅K絲 雞蛋.絞肉 本餐約170卡	* 特餐 白醬雞肉義大利麵 義大利麵.白醬 雞清肉.洋蔥.蒜末 杏鮑菇.玉米粒 紅.黃甜椒 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 蛋.奶油 * 當今水果 本餐約395卡	* 魷仔魚粥 魷仔魚.蛋 本餐約155卡	魷仔魚的脂肪含量雖少,鈣質卻相當豐富,並含維生素A及鈉.磷.鉀等礦物質,加上魚骨極細軟,可輕易被人體消化吸收,對骨骼發育十分有益處,適合嬰幼兒.孕婦食用,可增強胃本。 本餐共約720卡
9月26日 (四)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約170卡	* 白飯 * 青菜豆腐蛋花湯 小白菜.豆腐.蛋 * 香菇滷肉 絞肉.豆乾丁 香菇絲 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 雞蛋 * 當今水果 本餐約420卡	* 綠豆湯 綠豆 糖 本餐約165卡	綠豆富含膳食纖維,能降低膽固醇及血脂肪,有助於腸胃蠕動及促進排便;此外,含有維生素A、B群、E的綠豆,對於抗老化及養顏美容多有助益。 本餐共約755卡
9月27日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 咖哩飯 咖哩.紅蘿蔔 雞丁.洋芋 洋蔥 * 蒜頭雞湯 蒜頭.雞肉 杏鮑菇 * 當今水果 本餐約390卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.乾香菇.蝦米 肉片.紅K.木耳 高麗菜. 蛋 本餐約160卡	南瓜含β-胡蘿蔔素除可防癌,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;所含的鈣是構成紅血球的重要成分,鋅則可維持紅血球的成熟,民間因而有"南瓜補血"之說法。 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 九月份餐點表

日期： 113年9月30日 ~10月4日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9 月 30 日 (一)	* 芋頭瘦肉粥 芋頭.絞肉.蒜末 香菇絲.芹菜末 本餐約160卡	* 白飯 * 香蔥豆豉雞 蔥.雞清肉 紅蔥頭.黑豆豉 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 南瓜排骨湯 南瓜.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖 本餐約165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 本餐共約735卡
10 月 1 日 (二)				
10 月 2 日 (三)				
10 月 3 日 (四)				
10 月 4 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