

幼福幼兒園 十月份餐點表

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)				
10月1日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約155卡	* 白飯 * 紅燒雞丁 洋蔥.雞丁 紅K * 日式蒸蛋 魚板片.蛋 味霖 * 玉米排骨湯 玉米節 排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 擔仔麵 油麵 青菜.油蔥 韭菜 肉絲.豆芽 本餐約165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」。 本餐約725卡
10月2日 (三)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆 本餐約160卡	* 特餐 * 雙醬拌麵 白麵.絞肉.洋蔥 小黃瓜.紅K.木耳 甜麵醬.芝麻醬 蒜末 * 冬瓜湯 冬瓜 薑絲 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆地瓜甜湯 綠豆 糖 地瓜 本餐約155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。 本餐約705卡
10月3日 (四)	* 麵線羹 紅麵線.絞肉 筍絲.木耳絲 蛋.柴魚片 蒜末 本餐約170卡	* 白飯 * 蔥爆肉片 肉片.紅K.木耳 蔥 * 豆瓣豆腐 豆腐.三色丁 豆瓣醬 * 紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 台式鹹粥 蝦米.油蔥酥 絞肉 香菇絲 本餐約160卡	四神湯中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 本餐約745卡
10月4日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約155卡	* 特餐 * 三杯雞柳燴飯 雞清肉.洋蔥 杏鮑菇.木耳.紅K 老薑.九層塔 麻油.米酒.醬油 * 海帶排骨湯 海帶.排骨 * 當令水果 本餐約405卡	* 紅豆粉條湯 紅豆.粉條 糖 本餐約160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。 本餐約720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 十月份餐點表

日期： 113年10月7日 ~ 10月11日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區	
10月7日 (一)	* 鮪魚蔬菜粥 鮪魚罐.高麗菜 蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 醬爆雞丁 清雞胸丁.豆瓣醬. 洋蔥.甜麵醬. * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.木耳 紅K 本餐約415卡	* 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 冬瓜粉圓湯 粉圓 冬瓜塊 糖 本餐約150卡	蕈菇類含有維生素B1.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,具有增強免疫特性. 本餐共約715卡
10月8日 (二)	* 蛋花冬粉湯 冬粉.紅K絲 雞蛋.絞肉 本餐約175卡	* 白飯 * 紅K蒸肉餅 紅K(剉細絲).絞肉 蒜末.醬油 * 蔥香蛋 蔥.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 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160卡	* 吻仔魚翡翠羹 吻仔魚.雞蛋. 翡翠.木耳絲. 太白粉.板豆腐 本餐約160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730卡
10月9日 (三)	* 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌豆腐湯 海帶芽 柴魚片 本餐約170卡	* 特餐 * 什錦肉絲湯麵 油麵.肉絲.乾香菇 高麗菜.紅K.木耳 洋蔥.蒜末.蝦米 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆仙草甜湯 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700卡	
10月10日 (四)	<h2>雙十國慶佳節愉快!</h2>				
10月11日 (五)	* 清粥小菜 * 麵筋 花瓜 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 * 當令水果 本餐約390卡	* 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 柴魚片 * 當令水果 本餐約150卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約150卡	青木瓜含豐富的木瓜酵素,餐後食用能幫助分解體內的蛋白質,同時還能強化免疫.促進新陳代謝的正常運作有正面幫助,而這些木瓜酵素會隨著木瓜的成熟度而逐漸減少。 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 十月份餐點表

日期：113年10月14日 ~ 10月18日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月14日 (一)	* 瓠瓜肉絲粥 瓠瓜.肉絲 蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 * 黃瓜雞片 味噌.海帶芽 小黃瓜.雞清肉 木耳.紅K * 玉米蒸蛋 玉米粒 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 榨菜肉絲麵 白油麵.榨菜絲 肉絲.小白菜 本餐約155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700卡
10月15日 (二)	* 香菇意麵 意麵.肉片.香菇 青江菜.雞蛋 本餐約160卡	* 白飯 * 海帶大骨湯 * 馬鈴薯燉肉 海帶絲 洋芋.蒜頭 大骨 肉丁.紅K * 麻婆豆腐(不辣) 豆腐.絞肉 * 應時青菜 蒜末.蔥.豆瓣醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆地瓜甜湯 綠豆 糖 地瓜 本餐約170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
10月16日 (三)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋 青菜 本餐約170卡	* 特餐 * 義大利通心粉 通心粉 蒜末.絞肉.番茄 洋蔥.玉米粒. 番茄醬 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.麵粉 奶粉.蛋 * 當令水果 本餐約405卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 本餐約110卡	愛玉富含果膠質，這是水溶性的膳食纖維，可增加飽足感，具有吸水性則能促進排便順暢；果膠質還可去除體內過多的油脂，因此也有助於降低膽固醇，減少動脈粥狀硬化風險。 本餐共約685卡
10月17日 (四)	* 關東煮 白蘿蔔.油豆腐 黑輪.甜不辣條 豬血糕.花枝丸 柴魚片 本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 * 洋蔥雞柳 蛤蜊.冬瓜 雞清肉.洋蔥 薑絲 紅K. * 蔥燒豆包 * 應時青菜 炸豆包.蔥 * 當令水果 本餐約420卡	* 紅豆甜粥 紅豆. 白米 糖 本餐約165卡	小米米粒較小，易烹煮，又具特殊風味和耐儲藏的特性；現代醫學認為小米不含麩質，不會刺激腸道，是屬於溫和的纖維質，容易被消化；小米也能降胃火，煮粥食用，對病後體虛、腹瀉、反 本餐共約735卡
10月18日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約155卡	* 麵食餐 * 酸辣湯麵 油麵.烏醋. 木耳絲.紅人. 金針菇.豆腐. 豬肉絲.大白菜 豬血 * 當令水果 本餐約390卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭 肉絲.香菇 芹菜末 本餐約155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

幼福幼兒園 十月份餐點表

日期： 113年10月21日 ~ 10月25日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10 月 21 日 (一)	* 酢醬麵 白油麵.豆芽菜 蒜末.絞肉.豆乾丁 甜麵醬 本餐約155卡	* 白飯 * 蔥爆肉片 肉片.蔥.紅K.木耳 * 大黃瓜排骨湯 大黃瓜 排骨 * 三杯麵腸 麵腸.九層塔.老薑 麻油.醬油.米酒 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約175卡	紫米有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。 本餐共約720卡
10 月 22 日 (二)	* 地瓜粥+小菜 地瓜.米 1.肉鬆 2.香菇.麵筋泡 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜燒雞 雞清肉 冬瓜 * 紅K炒蛋 紅絲 蛋 * 絲瓜湯 絲瓜 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 油豆腐細粉 油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 本餐約155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.祛風的功效。 本餐共約700卡
10 月 23 日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	秋季遠足		
10 月 24 日 (四)	* 客家米苔苜 米苔苜 香菇絲.蝦米 絞肉 韭菜.豆芽 本餐約155卡	* 白飯 * 紅燒肉 豬肉.蒜頭.八角 醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約405卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 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715卡
10 月 25 日 (五)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 青菜 油蔥 本餐約170卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 細白麵 肉丁.蒜頭.豆皮 洋蔥.大白菜.紅K 肉骨茶包 素蠔油 * 當今水果 本餐約375卡	* 蛋花粥 絞肉.雞蛋 薑絲.高麗菜 本餐約160卡	肉骨茶包是由多種藥材，如當歸、熟地、川芎、黑棗、黃耆等組合而成，多是在中醫學裡具有補氣效果的藥膳食材，在現在營養學上是以增加體內循環與新陳代謝的角度來看這些藥食材。 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 十月份餐點表

日期：113年10月28日 ~ 11月1日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月28日 (一)	* 客家鹹稀飯 絞肉.豆乾丁.菜脯 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 京醬雞柳 味噌.豆腐 雞清肉.涼薯 柴魚片 甜麵醬 * 芝麻海芽滑蛋 海帶芽.蛋.白芝麻 * 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	薏仁中含有豐富的蛋白質、脂肪油、碳水化合物、維生素B1 B2、精氨酸、賴氨酸等多種氨基酸，這些都是人體必不可少的營養成分，因為其所含的鈣、磷、硫氨酸等，遠比一般穀類食物含量高。 本餐共約730卡
10月29日 (二)	* 肉燥湯麵 細白麵.豆芽菜 蒜末.絞肉.紅蔥頭 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 薑絲炒肉 番茄.蛋.蔥花 肉絲.木耳.薑絲 * 香芹天婦羅 芹菜.甜不辣片 紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 芋香西米露 芋頭 西谷米 糖 本餐約170卡	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力且芹菜可健胃、清胃熱，改善小便熱痛也對清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助 本餐共約740卡
10月30日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 特餐 南瓜米粉湯 南瓜.米粉 蒜末.豬肉.木耳 乾香菇.蝦米 大白菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 魷仔魚粥 魷仔魚 蛋 本餐約150卡	南瓜所含果膠可以保護胃膠道粘膜，使胃膠道粘膜免受損害，適宜於胃病者；南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。 本餐共約710卡
10月31日 (四)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約175卡	* 白飯 * 豆干燒肉 冬瓜 蛤蜊 薑絲 豆干.肉丁 蒜頭.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 本餐約150卡	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。 本餐共約715卡
11月1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