

幼福幼兒園 十一月份餐點表

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)				
10月29日 (二)				
10月30日 (三)				
10月31日 (四)				
11月1日 (五)	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐 高麗菜 蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 咖哩雞燴飯 雞丁 咖哩.洋蔥 三色豆 洋芋 * 當令水果 本餐約385卡	* 味噌豚骨拉麵 味噌.拉麵.肉片 玉米粒.海帶芽 魚板片.青江菜 本餐約160卡	山藥含有黏液蛋白,可以維持血管彈性,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 十一月份餐點表

日期： 113年11月4日 ~ 11月8日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月4日 (一)	* 玉米雞肉粥 雞清肉.玉米粒 高麗菜.蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥 甜麵醬 * 毛豆炒蛋 毛豆仁.紅K 蛋 本餐約405卡	* 冬瓜湯 冬瓜 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 綠豆小米甜湯 綠豆.小米 糖 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」。 本餐共約710卡
11月5日 (二)	* 味噌豆腐湯 板豆腐.味噌 海帶芽 柴魚片 本餐約170卡	* 白飯 * 筍乾燒肉 肉絲 筍絲 * 蔥爆豆干 蔥.豆干片 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145卡	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線.蛋 枸杞.香油 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730卡
11月6日 (三)	* 肉燥冬粉 冬粉.絞肉.蒜末 豆芽菜.紅蔥頭 本餐約170卡	* 特餐 * 義大利肉醬麵 義大利麵.絞肉 洋蔥.蕃茄.玉米粒 蒜末.番茄醬.糖 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 奶粉.蛋.奶油 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆麥片湯 紅豆.麥片 本餐約165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。保存玉米時也要避免放在潮濕的地方，因為一旦受潮，玉米容易長出黴菌，產生黃麴毒素。 本餐共約730卡
11月7日 (四)	* 養生地瓜粥 地瓜 * 麵筋 花瓜 本餐約160卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁.紅K 蒜末.醬油 * 蕃茄豆腐蛋 蕃茄.豆腐 蛋.蕃茄醬少許 * 芋頭排骨湯 芋頭.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 沙茶肉絲冬粉 冬粉.高麗菜 肉絲.紅K.蒜頭 沙茶醬 本餐約155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病症。 本餐共約720卡
11月8日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 黃金肉茸炒飯 絞肉.洋蔥.蒜末 乾香菇.高麗菜 玉米粒.紅K.蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 韭菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 香菇絲.韭菜 紅人.肉絲 本餐約150卡	適量的食用人蔘雞湯可促進大腦對能量物質的利用,提高學習記憶能力,人蔘中增強學習和記憶能力的有效成分為人蔘皂苷,對學習和記憶功能均有良好影響。 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 十一月份餐點表

日期：113年11月11日 ~ 11月15日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月11日 (一)	* 薑絲瘦肉粥 肉絲.薑絲 本餐約160卡	* 白飯 * 粉蒸肉 豬肉.地瓜 蒜末.蒸肉粉 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 台南意麵 意麵.乾香菇 肉片.魚板 小白菜.金針菇 本餐約155卡	結頭菜性涼.味甘辛,入肝經及胃經.「中國藥用植物志」記載,大頭菜益腎,利五臟,能促進傷口癒合。有輕微消化性潰瘍患者,大頭菜對潰瘍面的癒合有幫助,習慣性便秘者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 本餐共約705卡
11月12日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 蔥香豆豉雞 雞清肉.豆豉.蔥 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣 木耳.紅K.蒜頭 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 蕃茄蛋花湯 番茄 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜 綠豆 糖 本餐共約730卡
11月13日 (三)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭.蛋 三色丁.洋蔥末 青蔥末 * 當令水果 本餐約385卡	* 芋香西米露 芋頭.椰漿.西谷米 糖 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705卡
11月14日 (四)	* 香菇肉燥麵 油麵.絞肉.蒜末 乾香菇.豆芽菜 韭菜 本餐約155卡	* 白飯 * 梅干扣肉 肉絲 梅干菜 * 日式蒸蛋 蛋.日式魚板片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約170卡	* 紅豆米苔目湯 紅豆 米苔目 糖 本餐共約740卡
11月15日 (五)	* 香菇肉末粥 香菇 絞肉 芹菜 本餐約175卡	* 特餐 * 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395卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲.蒜末 乾香菇.蝦米 小白菜 本餐約160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」。 本餐共約730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 十一月份餐點表

日期：113年11月18日 ~ 11月22日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 11月18日	* 雞絲滑蛋粥 雞清肉.玉米粒 雞蛋 本餐約160卡	* 白飯 * 榨菜粉絲湯 * 梅干燒肉 榨菜絲 梅干菜 冬粉 絞肉 * 芹香豆包 芹菜.豆包 紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉片.小白菜 蟹肉棒.蛋 本餐約155卡	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.高膽固醇等 本餐共約725卡
(二) 11月19日	* 湯板條 板條.韭菜.豆芽 香菇絲.肉絲 油蔥酥 本餐約170卡	* 白飯 * 海帶排骨湯 * 橙汁雞丁 海帶.排骨 雞清肉.洋蔥 柳橙汁（曾政好現榨的100%原汁） * 白菜滷 大白菜.乾香菇.蝦米 芋頭.肉絲.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆甜粥 紅豆 糖 白米 本餐約155卡	白木耳富含蛋白質、脂肪、粗纖維、鈣、硫、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、維生素B，以及木糖、岩藻糖、甘露糖、葡萄糖醛酸、葡萄糖等成分，還有抗腫瘤多醣（A、B、C）等。 本餐共約720卡
(三) 11月20日	* 南瓜小米瘦肉粥 白米.小米.絞肉 南瓜(絲) 本餐約155卡	* 特餐 新埔板條湯 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.肉片 小白菜.油蔥酥 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜 綠豆 糖 本餐約160卡	小米含多種維生素.氨基酸.纖維,營養價值高,一般糧食不含的胡蘿蔔素,小米也有,特別維生素B1含量居所有糧食之首,含鐵.磷也豐富,是具有補血.健腦的原因,此外小米對緩解精神壓力.緊張.乏力等有很 本餐共約700卡
(四) 11月21日	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 豆腐蒸肉餅 絞肉.洋蔥.豆腐. 乾香菇.蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒.蛋 紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 肉羹湯 肉羹.金針菇 大白菜.木耳.紅K 蛋.柴魚片.沙茶醬 本餐約150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。 本餐共約710卡
(五) 11月22日	* 叻仔魚粥 叻仔魚 芹菜 本餐約160卡	* 特餐 * 蠔油肉片燴飯 小白菜.豆腐 肉片.木耳 蛋 蠔油.洋蔥 大白菜 魚板 * 當令水果 本餐約395卡	* 米苔湯 米苔目 肉絲.韭菜 芹菜.香菇 本餐約155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,事實上豆腐還可以加速尿酸的排出 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 十一月份餐點表

日期： 113年11月25日 ~ 11月29日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月25日 (一)	* 什香鹹粥 絞肉.菜脯.豆干丁 乾香菇.高麗菜 本餐約160卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 海帶芽 味噌 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 蒜末.醬油 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉絲.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 本餐約155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720卡
11月26日 (二)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約160卡	* 白飯 * 蔥爆雞肉 雞清肉.洋蔥 紅K.蔥 * 塔香海茸 海茸 蒜末.九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 金針肉絲湯 金針.肉絲 * 鍋燒烏龍麵 烏龍麵 肉片.蛤蠣 日式魚板片 小白菜.薑絲 本餐約155卡	在傳統上,認為南瓜味甘性溫能增加食慾、補中益氣、消炎止痛、解毒、利尿等功效;南瓜籽含鋅量高,吃南瓜時連皮帶籽一起食用,可攝取到較多的鋅,幫助預防攝護腺腫大或病變成癌症。 本餐共約710卡
11月27日 (三)	* 芋香鹹稀飯 芋頭.乾香菇 絞肉 本餐約155卡	* 特餐 木須炒麵 油麵.肉絲.乾香菇 蒜末.木耳.竹筍 高麗菜.紅K.蛋 * 青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨 * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 玉米節.甜不辣條 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160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。 本餐共約710卡
11月28日 (四)	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 肉絲.香菇 青菜 本餐約175卡	* 白飯 * 咖哩肉 洋芋.肉丁.洋蔥 紅K.咖哩 * 海芽炒蛋 海帶芽.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔.肉羹 * 珍珠冬瓜露 冬瓜茶塊 黑珍珠.糖 本餐約155卡	黃耆補氣,當歸補血,枸杞補肝腎明目,紅棗益氣養血,這道茶飲適度飲用或製作湯品可改善氣血循環,增強體力,冬季預防感冒,如果平時過於勞累或氣血虛弱的人也適合。 本餐共約730卡
11月29日 (五)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒 雞蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 南瓜米粉湯 南瓜.米粉 肉絲.香菇 高麗菜絲. 蝦米 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 本餐約160卡	薏仁可作日常保健食品,在"神農本草經"中更被列為上品藥材,對身體有益,有"生命健康之禾"的美譽;其礦物質含量豐的如鉀.鎂.磷。鉀可調節酸鹼平衡,參與細胞代謝,維持神經傳導,使心跳規律正常, 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

0

