

幼福幼兒園 十二月份餐點表

日期： 113年12月2日 ~12月6日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月2日 (一)	* 鮪魚蔬菜粥 鮪魚 高麗菜 本餐約155卡	* 白飯 * 玉米排骨湯 * 三杯雞 玉米節.排骨 雞清肉.杏鮑菇 九層塔.老薑.麻油 * 芹香豆腸 芹菜.豆腸 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 燒仙草 仙草汁 紅豆.綠豆.麥片 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。 本餐約700卡
12月3日 (二)	* 油豆腐細粉 冬粉.油豆腐 絞肉.蒜末.薑.蔥 榨菜絲.青江菜 本餐約150卡	* 白飯 * 蕃茄豆腐湯 * 芋頭焗肉 蕃茄.豆腐 芋頭.肉丁 蔥花.香油 蒜頭.醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 小米肉末粥 絞肉.小米 糖 青菜 香菇 本餐約160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。 本餐約705卡
12月4日 (三)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 蔬菜豬肉燴飯 冬瓜 雞丁.高麗菜 薑絲 木耳.紅人 生香菇 蛋.青蔥末 * 當令水果 本餐約385卡	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約160卡	肉骨茶不僅維生素與礦物質豐富,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。有文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫功能與抗發炎的作用,不僅有益提升新陳代謝,對預防感冒.流感.腸病毒等秋冬常見疾病也有不錯效果 本餐約715卡
12月5日 (四)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 黃瓜湯 * 蠔油雞丁 大黃瓜 洋蔥.雞清肉 芹菜 素蠔油 * 海芽滑蛋 蛋.海帶芽 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 大滷麵 白油麵 豬血.豆腐.木耳 鮑魚菇.肉片.紅K 大白菜.蛋 本餐約150卡	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B3可促進消化，改善口角炎症狀。 本餐約715卡
12月6日 (五)	* 客家湯板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.肉絲 油蔥酥 本餐約160卡	* 特餐 * 肉絲黃金炒飯 乾香菇 雞腿丁 肉絲.洋蔥.蒜末 香菇絲.高麗菜 玉米粒.蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約170卡	香菇不但具有清香的獨特風味，而且含有豐富的對人體有益的成分。香菇富含維生素B群、鐵、鉀、維生素D原（經日曬後轉成維生素D）等營養元素。 本餐約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 十二月份餐點表

日期： 113年12月9日 ~12月13日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12 月 9 日 (一)	* 陽春麵 陽春麵.韭菜.豆芽 肉絲.香菇 油蔥酥 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 結頭菜燒肉 味噌.豆腐 結頭菜.肉丁 紅K * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 魷仔魚肉茸粥 魷仔魚.絞肉 本餐約160卡	結頭菜含維生素C.鉀及澱粉酵素等營養成分。維生素C是美容美肌不可或缺的維生素,還具提升免疫的作用,而澱粉酵素可促進澱粉分解,幫助整腸,澱粉酵素是遇熱會失效的成分,煮熟已不具此功效,做成沙拉 本餐共約700卡
12 月 10 日 (二)	* 鍋燒麵 鍋燒麵 豆芽 韭菜 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 銀芽海帶排骨湯 * 醋溜雞柳 黃豆芽.海帶絲 雞清肉.洋蔥 排骨 蒜末.烏醋.番茄醬 * 玉米扒豆腐 玉米粒.絞肉 豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 冬瓜粉圓湯 冬瓜塊 粉圓 糖 本餐約170卡	海帶含豐富營養，曬乾後可作為食物，常用於中國菜、日本料理和朝鮮料理中，如在日本料理中高湯，多指煮過昆布的水。海帶味苦咸、無毒，含海帶素、岩藻多糖等成分。 本餐共約730卡
12 月 11 日 (三)	* 蛋花粥 雞蛋 絞肉 蔥花 本餐約160卡	* 特餐 * 南瓜米粉湯 南瓜.米粉 蒜末.豬肉.木耳 香菇.蝦米.紅蔥頭 高麗菜絲 * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 白人.玉米.米血 甜不辣 油豆腐 本餐約160卡	南瓜所含的β-胡蘿蔔素、維他命C和E等皆具抗氧化力；南瓜肉及種子與其他蔬果（如菠菜、A菜等）一起食用，人體內產生加乘效應，使免疫系統細胞活化 本餐共約715卡
12 月 12 日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲.韭菜 豆芽 油蔥酥 本餐約155卡	* 白飯 * 金針肉絲湯 * 玉米炒蛋 金針.肉絲 玉米粒 雞蛋 * 麵輪滷海帶結 麵輪.海帶結 紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆麥片湯 綠豆 麥片 本餐約160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725卡
12 月 13 日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 蘿蔔肉羹湯 * 香菇瓜子肉燥飯 白蘿蔔.肉羹 絞肉.乾香菇 味全花瓜罐.蒜頭 豆乾丁 * 香滷油豆腐 * 當令水果 本餐約390卡	* 沙茶肉絲冬粉 蒜末.肉絲.冬粉 大白菜.紅K 蛋.沙茶醬 本餐約150卡	睡眠品質不佳者,試試溫牛奶中加點全穀類食物,如全麥、燕麥,透過胰島素的幫助,促使色胺酸進入大腦中轉變為血清素及褪黑激素,進而達到助眠效果 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 十二月份餐點表

日期： 113年12月16日 ~12月20日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月16日 (一)	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 本餐約150卡	* 白飯 * 福菜肉片湯 朴菜.五花肉片 * 香菇雞 乾香菇 雞清肉 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約385卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160卡	八寶粥是由多種雜糧組合而成，這種組合能互補蛋白質中胺基酸數量和含量不足，搭配出最佳的營養組合。 本餐共約695卡
12月17日 (二)	* 蛋花冬粉湯 蛋.冬粉 青菜.蔥末 本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 * 梅干蒸肉餅 梅干菜.絞肉 * 紅絲炒蛋 紅絲.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 甜不辣條.玉米節 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160卡	馬鈴薯中的纖維素較細嫩，不會刺激胃腸的黏膜，是很好的制酸劑。 本餐共約710卡
12月18日 (三)	* 香菇瘦肉蛋花粥 絞肉.乾香菇 玉米粒 蛋 本餐約160卡	* 特餐 * 蒜香野菇雞肉義大利麵 義大利麵.蒜頭.奶油 洋蔥.雞清肉.杏鮑菇 洋菇.鮑魚菇.玉米粒 紅K * 南瓜排骨湯 南瓜.排骨 * 當今水果 本餐約395卡	* 養生地瓜甜湯 地瓜.綠豆 糖 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725卡
12月19日 (四)	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 蝦米.乾香菇 大白菜.木耳.紅K 蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 薑絲 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 蒜頭 * 茄汁豆包 豆包.番茄醬 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 芋香肉茸粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇 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705卡
12月20日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約175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 * 紫菜魷仔魚湯 紫菜.魷仔魚 嫩豆腐.味噌 * 當今水果 本餐約380卡	* 冬至湯圓麵 小湯圓.油麵 茼蒿.肉絲.蝦米 香菇.芹菜.香菜 本餐約180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，可增強骨質。 本餐共約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 十二月份餐點表

日期：113年12月23日 ~ 12月27日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月23日 (一)	* 芋頭米粉湯 芋頭.米粉 肉絲.乾香菇 芹菜末 本餐約155卡	* 白飯 * 白菜肉羹湯 * 馬鈴薯燉肉 大白菜.肉羹 洋芋.蒜頭 木耳.紅K 肉丁.紅K * 蔘豉豆腐 豆腐.絞肉 蔥花.黑豆豉 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約170卡	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,在火上烤一烤即可緩解,所以剝洗芋頭時最好戴 本餐共約740卡
12月24日 (二)	* 玉米瘦肉粥 玉米粒.絞肉 香菇絲.紅人 本餐約160卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 薑味雞柳 玉米粒 雞清肉.洋蔥 雞蛋 木耳.紅K.薑片 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約150卡	紅蘿蔔的粗纖維,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710卡
12月25日 (三)	* 清粥小菜 地瓜(地瓜稀飯) 肉鬆 花瓜 本餐約160卡	* 特餐 * 酸菜肉片湯 鮪魚蛋炒飯 客家酸菜. 鮪魚罐頭 豬肉片.薑絲. 洋蔥末 雞蛋 高麗菜.木耳 蔥 * 當令水果 本餐約390卡	* 米粉湯 絞肉.米粉 韭菜.豆芽菜 紅人 本餐約155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。 本餐共約700卡
12月26日 (四)	* 味噌烏龍麵 味噌.烏龍麵 肉片.玉米粒 洋蔥.魚板 小白菜 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 蔥爆肉片 味噌.豆腐 肉片.蔥.木耳.紅K 蒜頭 * 西芹炒甜條 西芹 * 應時青菜 甜條 * 當令水果 本餐約390卡	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約155卡	芥菜含多種抗氧化物質對防止心臟血管老化有益,芥菜莖葉內所含維他命A和B群則可維持神經肌肉及循環系統的正常功能,具增強免疫.促進膽固醇下降.促進傷口癒合之功效,且含鈣,亦可提供骨骼及牙齒所 本餐共約700卡
12月27日 (五)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.乾香菇 蝦米.肉絲 小白菜 本餐約160卡	* 特餐 * 酸辣湯麵 (不辣口味) 白麵.豆腐.豬血 金針菇.大白菜 筍絲.木耳.紅K 蛋.烏醋 * 當令水果 本餐約385卡	* 客家鹹粥 絞肉.乾香菇.菜脯 蒜末.豆乾丁 高麗菜 本餐約155卡	白蘿蔔,蔬菜類,盛產在冬季,故冬天的白蘿蔔口感最好也最甜,民間傳統認為吃蘿蔔可以清熱解毒、助消化、血液循環及止咳化痰,譽為"十月小人蔘"。 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 十二月份餐點表

日期： 113年12月30日 ~1月3日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12 月 30 日 (一)	* 肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 * 乾香菇.豆芽菜 韭菜 本餐約155卡	* 白飯 * 福菜排骨湯 油豆腐燒肉 朴菜 油豆腐.肉丁 排骨 蒜頭 * 白菜滷 大白菜.木耳.紅K * 應時青菜 乾香菇.肉羹 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 本餐約160卡	小米因米粒較小，容易烹煮，又具有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705卡
12 月 31 日 (二)	* 吻仔魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐 太白粉 翡翠 蔥 本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 香滷甜條 紫菜.蛋 甜條 蔥 * 蔥燒豆包 豆包.蔥.紅K(絲) * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 麵線糊 筍絲.木耳.紅人 大白菜.黃麵線 油蔥酥 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705卡
1 月 1 日 (三)				
1 月 2 日 (四)				
1 月 3 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