

幼福幼兒園 二月份餐點表

日期： 114年2月3日 ~2月7日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月3日 (一)	* 香菇肉燥冬粉 冬粉.絞肉.乾香菇 榨菜絲 本餐約150卡	* 白飯 * 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 滷包 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 本餐約400卡	* 味噌海芽湯 味噌.海帶芽 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁. 糖 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。 本餐約710卡
2月4日 (二)	* 肉絲湯麵 油麵.肉絲 青菜.香菇 油蔥 本餐約155卡	* 白飯 * 蒜頭雞 蒜頭.雞清肉 * 紅燒豆腐 板豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米甜湯 紅豆 紫米 糖 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 本餐約705卡
2月5日 (三)	* 山藥瘦肉粥 山藥 肉絲.枸杞 本餐約160卡	* 特餐 * 酸辣湯麵(不辣) 油麵.肉絲 豆腐.豬血.金針菇 筍絲.木耳.紅K.蛋 烏醋 * 當令水果 本餐約385卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.香菇 肉絲.蝦皮.蒜末 本餐約165卡	山藥含有豐富的營養素及特殊的黏液蛋白，可以增強血管彈性，對於久咳有改善的作用。 本餐約710卡
2月6日 (四)	* 雞絲湯麵 雞絲麵 青菜 芹菜 本餐約175卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉.香菇絲 * 蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 豬血糕.甜不辣 白蘿蔔.生香菇 柴魚片 本餐約150卡	番茄含的維他命A.B.C.E與茄紅素一起作用時，能抑制自由基對染色體基因的損壞。1999年美國統計：多吃蕃茄的人平均罹癌率可降低四成；據台大生化所研究，多吃蕃茄可減少攝護腺癌、胃癌、腸癌、卵巢癌、子宮頸癌、乳癌的發生率。 本餐約735卡
2月7日 (五)	* 玉米肉末粥 玉米粒 絞肉 本餐約165卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.蛋.高麗菜 味霖.柴魚片.醬油 * 當令水果 本餐約385卡	* 紫菜魷仔魚羹 紫菜.魷仔魚 中華豆腐.味噌 * 當令水果 本餐約170卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 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。 本餐約720卡
2月8日 (六)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 白飯 * 糖醋肉 肉丁.太白粉.地瓜粉 洋蔥.糖.烏醋.蒜末 * 芹菜炒豆腸 芹菜.豆腸.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 什錦鹹粥 絞肉.乾香菇.菜脯 豆乾丁.蝦米 高麗菜 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

★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 二月份餐點表

日期： 114年2月10日 ~ 2月14日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月10日 (一)	* 肉羹麵 肉羹.油麵 蒜末.大白菜 金針菇.木耳.紅K 烏醋 本餐約160卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 薑味燒雞 酸菜.豬血 薑片.雞清肉 薑絲 醬油 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥.蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 黑糖地瓜薑湯 地瓜.老薑 黑糖 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720卡
2月11日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 蔥爆肉片 肉片.蒜頭.蔥 洋蔥 * 魚皮白菜滷 大白菜.乾香菇.蝦米 肉絲.木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 蘿蔔湯 白蘿蔔.甜條 柴魚片 本餐約160卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 本餐共約730卡
2月12日 (三)	* 湯板條 板條.肉絲 芹菜.香菇 青菜.油蔥 本餐約160卡	* 特餐 * 鮪魚炒飯 鮪魚罐 洋蔥.高力菜 玉米粒 * 當令水果 本餐約385卡	* 牛蒡雞湯 牛蒡.雞腿丁 本餐約165卡	* 鍋燒麵 鍋燒麵 肉絲.青菜 《名醫別錄》稱牛蒡「久服輕身耐老」。《本草綱目》中也詳載：「牛蒡通十二經脈、除五臟惡氣，久服輕身耐老。」說明牛蒡對於五臟的保養、經脈的通暢、抗衰老等方面具有良效。 本餐共約710卡
2月13日 (四)	* 豆腐羹 絞肉 板豆腐 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 瓜仔雞 雞清肉 味全花瓜 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 大骨 本餐約170卡	* 紅豆紫米奶露 紅豆.紫米 糖 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720卡
2月14日 (五)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆 本餐約200卡	* 特餐 * 日式味噌拉麵 拉麵.味噌.肉片 玉米粒.日式魚板片 海帶芽.青江菜 生香菇.柴魚片 * 當令水果 本餐約375卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 肉絲.豆芽菜 紅蔥頭. 本餐約160卡	蕈菇類營養豐富，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 二月份餐點表

日期： 114年2月17日 ~2月21日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月17日 (一)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 蒜頭 * 玉米炒蛋 玉米粒 紅K.蛋 本餐約390卡	* 福菜肉片湯 朴菜.五花肉片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	馬鈴薯含菲汀酸在人體內抑制金屬銅鐵等變成自由基和致癌物質結合生成致癌因子。氯醛酸(Chlorogenic Acid)可防止細胞突變,亦具抗氧化作用,多含於皮部。在美國已實驗證實皮部確有抗癌作用 本餐共約705卡
2月18日 (二)	* 地瓜稀飯 地瓜 花生麵筋 本餐約175卡	* 白飯 * 玉米雞丁 雞丁 玉米粒 * 海結滷油豆腐 油豆腐.海帶結 紅K.滷包.醬油 本餐約375卡	* 香菇枸杞雞湯 香菇 枸杞 雞肉 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	枸杞子有降低血糖.抗脂肪肝作用,並能抗動脈粥樣硬化。另外枸杞子亦為益氣安神.強身健體.延緩衰老之良藥,對慢性肝炎.中心性視網膜炎.視神經萎縮等具改善作用。 本餐共約710卡
2月19日 (三)	* 滑蛋肉茸粥 白米 絞肉.雞蛋.薑絲 本餐約160卡	* 特餐 * 什錦湯麵 油麵.肉絲 木耳.紅蘿蔔絲 香菇.洋蔥 高麗菜.魚板 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖 本餐約130卡	白木耳富含膳食纖維以及多醣體,膳食纖維能促進排便順暢,減緩便秘的困擾;多醣體則是讓腸道生長好菌並抑制壞菌,具有保健腸胃的好處 本餐共約680卡
2月20日 (四)	* 大滷麵 白油麵.乾香菇 豬血.豆腐.肉片 筍片.大白菜 木耳.紅K.蛋 本餐約165卡	* 白飯 * 豆干燒肉 豆干.肉丁 蒜末.八角 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜 蒜末.木耳.紅K. * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 玉米節湯 玉米節 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質,有助於保護眼健康;紫色玉米富含花青素,抗氧化、抗衰老的功效更強;黑色玉米中的黑色素、氨基酸、硒元素等含量遠高於普通玉米,營養成分更高。 本餐共約725卡
2月21日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 蔬菜豬肉燴飯 雞丁.高麗菜 木耳.紅人 生香菇 蛋.青蔥末 * 當令水果 本餐約385卡	* 大黃瓜排骨湯 大黃瓜 排骨 芹菜末 * 當令水果 本餐約155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 二月份餐點表

日期： 114年2月24日 ~ 2月28日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月24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 * 芋頭排骨湯 * 麻油雞丁 芋頭.排骨 雞清肉.薑片 杏鮑菇.黑麻油 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥.蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約420卡	* 綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓 本餐約160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。 本餐共約730卡
2月25日 (二)	* 蛋花粥 雞蛋 絞肉 蔥花 本餐約160卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 薑絲.大骨 * 醬爆肉片 肉片.洋蔥 薑絲.大骨 甜麵醬.醬油 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 * 當令水果 紅K.雞蛋 本餐約395卡	* 米粉湯 米粉.乾香菇.肉絲 小白菜 本餐約155卡	牛奶的蛋白質為高生物價的完全蛋白質，含人體所必須的氨基酸，可充分被人體吸收，做為身體組成修補之用。碳水化合物則以乳糖為主，能促進腸中有益菌的生長，加強鈣質的吸收。 本餐共約710卡
2月26日 (三)	* 魷仔魚粥 魷仔魚.蛋 本餐約150卡	* 特餐 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 白油麵.洋蔥.紅K 肉丁.豆皮.大白菜 杏鮑菇.金針菇 * 當令水果 本餐約385卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170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705卡
2月27日 (四)	* 西紅柿雞蛋麵 白麵.蕃茄 絞肉.雞蛋 蔥 本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜湯 冬瓜 薑絲 * 麵腸燒肉 麵腸.肉丁 薑絲 醬油.滷包 * 油蔥蒸蛋 雞蛋.蒜末.油蔥酥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆QQ湯 紅豆 QQ 糖 本餐約160卡	蕃茄含穀胱甘肽，可維護細胞正常代謝，抑制酪氨酸酶的活性，可促進皮膚.內臟色素減退或消炎，預防老人斑及衰老.增強胃酸(胃酸過多者可少吃)，及心臟血管疾病。 本餐共約705卡
2月28日 (五)	228 連假愉快！			

★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