

# 幼福幼兒園 三月份餐點表

日期： 114年3月3日 ~3月7日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月3日 (一)	* 玉米雞茸粥 玉米粒.雞清肉 蛋  本餐約150卡	* 白飯 * 牛蒡枸杞雞湯 * 洋蔥豬柳 牛蒡.雞丁 洋蔥.肉絲 枸杞 蒜末 * 芹菜炒豆腸 芹菜.豆腸 * 應時青菜 * 當令水果 木耳.紅K 本餐約405卡	* 雞絲麵 雞絲麵.青菜 肉絲.香菇  本餐約165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 本餐約720卡
3月4日 (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉  本餐約170卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 蔥爆香雞 玉米粒 雞清肉.紅K.木耳 蛋 蔥.薑.蒜頭 * 塔香海茸 海茸 * 應時青菜 * 當令水果 九層塔.蒜末 本餐約415卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.乾香菇 絞肉.蝦皮  本餐約155卡	海茸所含的營養成分相當豐富,熱量極低,每100克僅25卡,同時又含有褐藻醣膠、藻褐素等近年研究證實可降低慢性病、心血管疾病及癌症風險的營養成分,對人體相當有益。 本餐約740卡
3月5日 (三)	* 肉燥湯麵 白麵.絞肉 蒜末.乾香菇 韭菜.小白菜  本餐約150卡	* 特餐 * 蘿蔔排骨湯 * 鮪魚蛋炒飯 白蘿蔔 鮪魚罐頭.蛋 排骨 三色丁.洋蔥末 青蔥末  * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆麥片湯 紅豆 麥片 糖  本餐約160卡	蘿蔔含有辛辣味的芥子油,可以分解肉類脂肪,芥子油和蘿蔔中的澱粉酶一起互相作用,有促進胃腸蠕動的功效。 本餐約700卡
3月6日 (四)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約150卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 * 三杯鮑菇肉片 味噌.海帶芽 肉片.杏鮑菇.木耳 柴魚片 紅K.薑片.九層塔.麻油 * 日式蒸蛋 雞蛋.魚板片 * 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.沙茶醬  本餐約170卡	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,發揮保健強身的效力。 本餐約710卡
3月7日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約155卡	* 特餐 * 南瓜濃湯 * 白醬雞肉義大利麵 南瓜.洋蔥.蒜末 義大利麵.白醬 奶粉.麵粉.奶油 雞清肉.洋蔥.蒜末 生香菇.鮑魚菇.玉米粒 紅.黃甜椒  * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁  本餐約165卡	南瓜是低GI的食物,很多人聽說南瓜可以降血糖,故而進食南瓜,可是南瓜是主食類,所以要當飯吃,不可以當菜吃,這樣反而會增加血糖 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 三月份餐點表

日期： 114年3月10日 ~3月14日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月10日 (一)	* 米粉湯 米粉 肉絲.乾香菇 豆芽菜.韭菜  本餐約155卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 香菇滷肉 紫菜.蛋 絞肉.豆干丁 大骨 香菇絲 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣條 紅K.木耳 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約405卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖  本餐約155卡	山藥的多種胺基酸及植物性荷爾蒙可促使身體組織功能維持正常生活,含纖維質,可促進腸胃蠕動、可預防如腸息肉,腸癌及胃癌等。  本餐共約715卡
3月11日 (二)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約180卡	* 白飯 * 冬瓜湯 冬瓜 瓜仔肉 冬瓜 味全.花瓜.絞肉 薑絲 蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 紅K.蛋 * 當令水果  本餐約395卡	* 黑糖地瓜湯 地瓜.老薑 糖  本餐約175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750卡
3月12日 (三)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉  本餐約160卡	* 特餐 * 酸辣湯麵 肉絲.鴨血 豆腐.木耳 紅蘿蔔絲 白麵  * 當令水果  本餐約380卡	* 關東煮 黑輪 豬血糕 三角油腐.白蘿蔔 柴魚片  本餐約185卡	燕麥可幫助排便是因含豐富水溶性膳食纖維,能助糞便成型並能增加含水量,因此能有效促進腸胃蠕動,效果更甚於水果.蔬菜。且因燕麥含有β-葡聚糖,除能促進腸胃蠕動,幫助排便外,還有益於打  本餐共約725卡
3月13日 (四)	* 味噌火鍋煲 大白菜.肉片. 冬粉.木耳絲. 豆皮. 味噌.  本餐約150卡	* 白飯 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 薑絲 甜麵醬 * 茄汁豆包 炸包 * 應時青菜 番茄醬 * 當令水果  本餐約425卡	* 鮭魚粥 鮭魚罐頭 玉米粒  本餐約155卡	鮭魚中含有豐富的DHA.EPA對生長發中的孩子是促進腦力發展很好的食物來源  本餐共約730卡
3月14日 (五)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒 雞蛋  本餐約200卡	* 特餐 * 客家湯板條 肉絲.魚板 高麗菜.蒜頭 洋蔥.板條 木耳  * 當令水果  本餐約395卡	* 冬瓜粉圓湯 冬瓜塊 粉圓 糖  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 三月份餐點表

日期： 114年3月17日 ~3月21日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3 月 17 日  (一)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋.絞肉 玉米粒  本餐約155卡	* 白飯 * 香菇大骨湯 香菇 芋頭.燒肉 芋頭.肉丁 大骨 蒜頭.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約395卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥  本餐約150卡	蛋黃中含有豐富的卵磷脂、固醇類、蛋黃素以及鈣、磷、鐵、維生素A、維生素D及B族維生素。這些成分對增進神經系統的功能大有裨益，也是較好的健腦食品。  本餐共約700卡
3 月 18 日  (二)	* 鹹米苔目湯 米苔目 肉絲.蝦米 香菇絲.韭菜  本餐約170卡	* 白飯 * 玉米排骨湯 玉米節.排骨 瓜子肉 絞肉 碎醃瓜 * 海芽炒蛋 海帶芽.雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約425卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖  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。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750卡
3 月 19 日  (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約170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 * 當今水果  本餐約395卡	* 高麗菜肉茸粥 絞肉.高麗菜 蛋  本餐約155卡	高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類常用蔬菜中名列前五名，且鈣的含量豐富，亦含其他微量元素都是成長發育所必需的。  本餐共約720卡
3 月 20 日  (四)	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 肉絲 青菜 魚板  本餐約160卡	* 白飯 * 青菜豆腐湯 小白菜 豆腐 蔥爆豬柳 肉片.蔥 木耳.紅K * 蛤蜊蒸蛋 蛋.蛤蜊 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約390卡	* 綠豆麥片湯 綠豆 糖 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710卡
3 月 21 日  (五)	* 果醬吐司 * 豆漿  本餐約150卡	* 蠔油肉片燴飯 肉片.洋蔥 蠔油.木耳 大白菜.魚板 青菜 * 海帶排骨湯 海帶 排骨 薑絲 * 當今水果  本餐約385卡	* 油豆腐細粉 冬粉.絞肉.蒜末 乾香菇絲.三角油豆腐 榨菜絲.豆芽菜  本餐約170卡	海帶含豐富鐵與鈣，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

★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 三月份餐點表

日期： 114年3月24日 ~3月28日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月24日 (一)	* 芋香瘦肉粥 芋頭.絞肉.蒜頭 香菇絲  本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 香菇雞 番茄.蛋.蔥花 乾香菇.雞清肉  * 涼薯炒蛋 涼薯.紅K.木耳 蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約395卡	* 客家米苔目 米苔目 香菇.肉絲 青菜  本餐約170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
3月25日 (二)	* 榨菜肉絲冬粉 冬粉.榨菜絲.肉絲 小白菜  本餐約170卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 * 海帶燒肉 冬瓜.蛤蜊 海帶結.肉丁.蒜末 薑絲 滷包 * 玉米扒豆腐 玉米粒.豆腐 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約400卡	* 綠豆粉條甜湯 綠豆 粉條 堂  本餐約150卡	地瓜豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形發生。  本餐共約720卡
3月26日 (三)	* 果醬吐司  * 麥茶	春季遠足		
3月27日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 乾香菇.蝦米 高麗菜.芹菜  本餐約160卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 蠔油雞柳 酸菜.豬血 雞清肉.洋蔥.紅K 大骨 蒜末.素蠔油 * 薑絲菇耳 杏鮑菇.木耳.紅K 薑絲.麻油 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約395卡	* 魷仔魚豆腐羹 魷仔魚 蛋 板豆腐  本餐約155卡	豬血中的鐵易為人體所吸收，具有良好的補血功能，對於發育階段的兒童以及一些特殊時期的女性來說都能夠很有效地防治缺鐵性貧血。此外，豬血的蛋白質容易被消化.吸收，是優質蛋白質，含有人體的8種  本餐共約710卡
3月28日 (五)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋  本餐約180卡	* 特餐 * 日式豚骨拉麵 拉麵.肉片.大骨 魚板片.玉米粒 海帶芽.高麗菜 蛋.青江菜.柴魚片  本餐約380卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜 綠豆 糖  本餐約175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 三月份餐點表

日期： 114年3月31日 ~4月4日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3 月 31 日  (一)	* 擔仔麵 油麵.絞肉.紅蔥頭 乾香菇.韭菜.豆芽 高麗菜  本餐約155卡	* 白飯 * 味噌銀魚湯 * 五香滷肉 味噌.小魚乾 肉丁.白蘿蔔 豆腐 醬油.八角.五香粉 * 毛豆滑蛋 毛豆仁 * 應時青菜 紅K.雞蛋 * 當令水果  本餐約395卡	* 果醬吐司  * 麥茶  本餐約165卡	營養充電區 毛豆含優質蛋白質.植物纖維.多種礦物質.維生素B群外,脂肪含量也高於其他蔬菜,多以不飽和脂肪酸為主,如人體必需的亞油酸和亞麻酸,可改善脂肪代謝,有助降低三酸甘油脂和膽固醇。此外,毛豆亦富含鐵,且其含有的鐵容易被吸收,可做為孕婦及兒童補鐵的食料。 本餐共約715卡
4 月 1 日  (二)				
4 月 2 日  (三)				
4 月 3 日  (四)				
4 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