

幼福幼兒園 四月份餐點表

日期： 114年4月7日 ~4月11日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月7日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 肉鬆 本餐約160卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 梅干蒸肉餅 蕃茄.蛋 梅干菜.絞肉 蒜末.醬油 * 金菇冬粉 冬粉.金針菇.絞肉. 紅人.木耳絲. * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆麥片湯 紅豆 麥片 糖 本餐約165卡	蕃茄含的維他命A.B.C.E(果色愈紅含量愈多),與蕃茄紅素一起作用時,能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。台大生化所研究,多吃蕃茄可以大幅減少攝護腺癌.胃癌.腸癌.卵巢癌.子宮頸癌.乳癌 本餐共約710卡
4月8日 (二)	* 山藥薏仁排骨湯 薏仁.山藥 排骨 本餐約170卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥 甜麵醬 * 海芽炒蛋 海帶芽 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 綠豆地瓜湯 地瓜 綠豆 糖 本餐約155卡	青椒含大量維生素C,不亞於檸檬。在維生素C的作用下,能維持血管、皮膚、骨骼和牙齒等的健康,還能發揮高效抗氧化力。此外,青椒還含有幫助維生素C吸收的類維生素物質橙皮苷,和促進血液循環的 本餐共約740卡
4月9日 (三)	* 肉燥米粉湯 米粉.絞肉 香菇絲.蒜末 豆芽菜.韭菜 本餐約170卡	* 特餐 * 肉絲蛋炒飯 肉絲.香菇 洋蔥.高麗菜.蔥 玉米粒.紅K.蛋 * 當令水果 本餐約385卡	* 香菇雞湯 乾香菇 雞腿丁 本餐約150卡	高麗菜除了好吃以外,本身也具有抗發炎的功能,以前人常拿來緩解胃痛,現在也有研究發現可以緩解膝關節疼痛 本餐共約705卡
4月10日 (四)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約155卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥.蒜末 甜麵醬.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨 薑絲 本餐約170卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 芹菜 本餐共約725卡
4月11日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.肉絲.韭菜 乾香菇.蝦米. 高麗菜.木耳.紅K * 當令水果 本餐約405卡	* 玉米肉茸粥 玉米粒.絞肉 青豆仁.蛋.香油 本餐約150卡	玉米中富含穀胱甘肽、維生素E、葉黃素等多種抗氧化物,可有效提高人體的新陳代謝,促進肝臟排出毒素,抑制人體中多餘的自由基,有延年益壽的功效。 本餐共約755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 四月份餐點表

日期： 114年4月14日 ~4月18日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 4月14日	* 陽春麵 陽春麵.韭菜 肉絲.香菇 豆芽 本餐約155卡	* 白飯 * 鮑菇雞片 雞清肉.杏鮑菇 木耳.老薑.麻油 * 芹香豆腸 芹菜 炸豆腸 本餐約410卡	* 南瓜排骨湯 南瓜.排骨 * 冬瓜粉圓湯 冬瓜塊 粉圓 糖 本餐約110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,是適宜老少的養生保健食品。 本餐共約675卡
(二) 4月15日	* 清粥小菜 1 麵筋 2 肉鬆 本餐約170卡	* 白飯 * 蘿蔔燒肉丁 白蘿蔔 小肉丁 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.木耳 高麗菜.紅蘿蔔絲 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉片.小白菜 蛋 本餐約170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730卡
(三) 4月16日	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇.蝦米 高麗菜.芹菜 本餐約165卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞干.絞肉. 紅蔥頭.紅人. * 香滷豆干 豆干 醬油.八角. * 當今水果 本餐約390卡	* 玉米湯 玉米結.大骨 紅人.薑絲 * 芋頭西米露 芋頭.西谷米 糖 本餐約170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725卡
(四) 4月17日	* 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 油豆腐 柴魚片 本餐約170卡	* 白飯 * 蒜頭雞 雞清肉.蒜頭 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約385卡	* 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160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,發揮保健強身的效果。 本餐共約715卡
(五) 4月18日	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約165卡	* 特餐 * 蛋沙拉三明治 馬鈴薯 水煮雞蛋 沙拉醬 * 當今水果 本餐約380卡	* 麥茶 * 雞蛋麵 白麵.絞肉 魚板 小白菜 本餐約160卡	番薯中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。 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 四月份餐點表

日期： 114年4月21日 ~4月25日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4 月 21 日 (一)	* 榨菜肉絲冬粉 冬粉.榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約145卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 * 香菇滷肉 味噌 絞肉 海帶芽 香菇絲 大骨 * 日式蒸蛋 蛋.日式魚板片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁 糖 本餐約165卡	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B1、胺基酸、薏仁素、薏仁酯等營養素。其性味甘淡、涼，有健脾、補肺、清熱、利濕等作用。 本餐共約705卡
4 月 22 日 (二)	* 玉米肉末粥 玉米粒 絞肉 芹菜 本餐約155卡	* 白飯 * 金針肉絲湯 * 橙汁豬柳 乾金針.肉絲 肉絲.洋蔥 柳橙汁 * 蔥爆豆干 豆干.蔥.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 鍋燒麵 鍋燒麵 小白菜 油蔥 肉絲 本餐約170卡	豆漿被譽為「植物性牛奶」，屬於優質蛋白質，且有特殊豆香味非常好入口。豆漿中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。 本餐共約725卡
4 月 23 日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 特餐 客家湯板條 板條.肉絲 香菇.紅蘿蔔絲 木耳.高麗菜 蝦米 * 當令水果 本餐約385卡	* 枸杞山藥瘦肉粥 山藥.絞肉 枸杞.香油 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710卡
4 月 24 日 (四)	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐 高麗菜 蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 薑絲蛤蜊湯 * 馬鈴薯燉肉 蛤蜊.薑絲 肉丁.洋芋 紅K * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆米苔目 綠豆 米苔目 糖 本餐約160卡	蛤蜊中富含鐵質，可預防及改善因缺鐵所導致的貧血；內含的牛磺酸能有效降低人體血液中的膽固醇，並預防動脈硬化等疾病，同時對視力和肝臟都有保護作用。 本餐共約700卡
4 月 25 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 親子丼飯 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.蛋 高麗菜.木耳.紅K 柴魚片 * 日式味噌湯 豆腐.魷仔魚 海帶芽.味噌 * 當令水果 本餐約390卡	* 肉燥米粉湯 米粉 絞肉.香菇絲 小白菜 本餐約160卡	日本癌症研究中心研究指出每天喝3碗以上味噌湯的女性罹乳癌機率比每天喝1碗的女性減少40%。另一項研究也發現味噌可預防胃癌，那些每天喝一碗味噌湯的人罹患胃癌的機率只有不喝味噌湯的人 本餐共約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 四月份餐點表

日期： 114年4月28日 ~5月2日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4月28日 (一)	* 玉米雞蓉粥 玉米粒.雞清肉 蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 香菇竹筍雞湯 * 紅燒肉 竹筍.雞肉 肉丁.蒜頭.蔥.薑 香菇 醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 紅豆粉圓湯 紅豆 粉圓 糖 本餐約165卡	洋蔥富含槲皮素,為一種類黃酮化合物,有助於清除體內的自由基,對抗發炎,降低壞膽固醇濃度,使血管暢通.保持彈性,有效預防動脈硬化.血栓.降低罹患心臟病風險。 本餐共約735卡
4月29日 (二)	* 綠豆稀飯 綠豆.白米 肉鬆 本餐約170卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 筍子燒雞 紫菜.蛋 竹筍.雞清肉 香菇 * 黃瓜肉片 小黃瓜.肉片 * 應時青菜 * 當令水果 木耳.紅K 本餐約380卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 豬血糕.甜不辣 白蘿蔔.海帶結 柴魚片 本餐約155卡	牛奶含多種維生素及礦物質,每份牛奶(240cc)約含200毫克的鈣質,再加上適當的鈣磷比及乳糖,使鈣質易被人體吸收利用,能增強牙齒及骨質密度,預防骨質疏鬆,是補鈣最佳食物來源。 本餐共約705卡
4月30日 (三)	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線 雞蛋.香油 本餐約145卡	* 特餐 南瓜湯米粉 米粉.南瓜 肉絲.香菇 芹菜.木耳 高麗菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 豆腐羹 豆腐.大白 筍絲.木耳 紅絲.太白粉 本餐約160卡	南瓜含β-胡蘿蔔素除具保護心血管系統作用,並可增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力;所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一,鋅則可維持紅血球的成熟,故民間因而有「南瓜補血」之說法。 本餐共約695卡
5月1日 (四)				
5月2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