

# 幼福幼兒園 五月份餐點表

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)				
4月29日 (二)				
4月30日 (三)				
5月1日 (四)	勞動節放假			
5月2日 (五)	* 米苔目湯 肉絲 蔥.芹菜.香菇 青菜.米苔目 本餐約155卡	* 特餐 * 肉絲玉米炒飯 肉絲.玉米粒 洋蔥.蛋 高麗菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 味噌海芽豆腐湯 味噌 豆腐 海芽 * 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170卡	蕈菇類含有維生素B1、維生素B2、維生素C、菸鹼酸、鉀、鐵、鋅、鈣、鎂等營養成分秀珍菇含有抗腫瘤的多糖體，對腫瘤細胞有很強的抑制作用，且具有免疫特性 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 五月份餐點表

日期： 114年5月5日 ~5月9日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月5日 (一)	* 廣東粥 絞肉.皮蛋 玉米粒.肉鬆  本餐約160卡	* 白飯 * 瓜仔肉 味全花瓜 絞肉 * 滑蛋三絲 馬鈴薯.小黃瓜 紅K.蛋  本餐約400卡	* 鳳梨苦瓜雞湯 鹹鳳梨罐.苦瓜 雞腿丁(去骨)  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約150卡	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.沙茶醬  本餐共約710卡
5月6日 (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉  本餐約180卡	* 白飯 * 豆瓣雞 雞清肉.青椒 紅K.豆瓣醬 * 桂竹筍炒肉絲 桂竹筍.肉絲 薑絲  本餐約405卡	* 味噌豆腐魚湯 味噌.豆腐 鯛魚片  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約170卡	* 陽春麵 陽春麵 韭菜.豆芽 肉絲.蒜末.油蔥酥  本餐共約755卡
5月7日 (三)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約165卡	* 特餐 * 客家板條 板條.韭菜 肉絲.乾香菇 紅蔥頭.高麗菜 洋蔥.蝦米  * 當令水果  本餐約390卡	* 黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨  * 當令水果  本餐約155卡	* 關東煮 白蘿蔔.油豆腐 甜條.玉米結 米血糕.柴魚片  本餐共約710卡
5月8日 (四)	* 鍋燒意麵 鍋燒意麵 小白菜.絞肉 香菇.油蔥  本餐約155卡	* 白飯 * 子薑肉絲 肉絲.薑絲. 木耳.紅K * 三色蛋 皮蛋.鹹蛋 雞蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨 薑絲  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約170卡	* 紫米紅豆湯 紅豆 紫米 糖  本餐共約715卡
5月9日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約200卡	* 特餐 * 炒南瓜米粉 米粉.豬肉 蝦米.洋蔥 南瓜.木耳 乾香菇  * 當令水果  本餐約395卡	* 青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨  * 當令水果  本餐約130卡	* 綠豆仙草 仙草 綠豆 糖  本餐共約725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 五月份餐點表

日期： 114年5月12日 ~5月16日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5 月 12 日  (一)	* 肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜.豆芽  本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 絞肉.蒜末 薑絲 味全花瓜 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥花.蛋 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約410卡	* 古早味米粉湯 米粉 絞肉 油蔥酥 小白菜  本餐約160卡	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  本餐共約720卡
5 月 13 日  (二)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約170卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 黃瓜雞柳 小黃瓜.雞清肉 紅K.蒜頭 * 蔭豉豆腐 嫩豆腐.絞肉 * 應時青菜 黑豆豉.蒜末.蔥 * 當令水果  本餐約395卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁  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730卡
5 月 14 日  (三)	* 玉米雞茸粥 雞清肉 玉米粒 蛋  本餐約155卡	* 特餐 * 香菇竹筍雞湯 乾香菇 雞腿丁 竹筍 肉絲蛋炒飯 肉絲.蛋.蒜末 洋蔥.高麗菜 三色丁.蔥花 * 當令水果  本餐約400卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 乾香菇.蝦米 高麗菜.芹菜  本餐約160卡	竹筍含蛋白質.胡蘿蔔素.多種維生素及鐵.磷.鎂等無機鹽；纖維素含量高，在腸內可以減少人體對脂肪的吸收，增加腸蠕動促進消化吸收，減少與高血脂有關疾病的發病率。  本餐共約715卡
5 月 15 日  (四)	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 絞肉  本餐約170卡	* 白飯 * 榨菜粉絲湯 榨菜絲 冬粉.大骨 洋蔥豬柳 肉絲.洋蔥 冬粉.大骨 紅K.蒜末 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 冬瓜仙草絲 冬瓜塊 仙草 糖  本餐約170卡	中醫方面認為愛玉屬性偏涼，可消暑解熱，降低胃火，生津止渴，適合夏天習慣中暑，口乾舌燥的人食用。  本餐共約735卡
5 月 16 日  (五)	* 瓠瓜肉末粥 瓠瓜.絞肉 紅蘿蔔丁  本餐約160卡	* 特餐 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 奶粉.蛋.奶油 青醬雞肉義大利螺旋麵 螺旋麵.雞清肉 蒜末.洋蔥.玉米粒 九層塔.青醬 * 當令水果  本餐約375卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖  本餐約160卡	瓠瓜具抗氧化功能,能使人體細胞有抗氧化作用,抑制癌細胞生長,所含纖維素除增強排泄,還可降膽固醇,因含水溶性纖維,在腸中可與其他食物一同發酵,除吸收有用物質外,可縮短在腸中停留 減少腸道致癌率。  本餐共約695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 五月份餐點表

日期： 114年5月19日 ~5月23日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月19日 (一)	* 滑蛋瘦肉粥 肉絲.蛋 高麗菜.薑絲  本餐約155卡	* 白飯 * 香滷豆輪 豆輪 醬油 * 什錦豆包絲 芹菜.豆芽.炸豆包 木耳.紅K.香油 本餐約410卡	* 絲瓜豆腐蛋花湯 絲瓜.嫩豆腐 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 油豆腐細粉 油豆腐.冬粉 絞肉.小白菜 芹菜.油蔥酥 絲瓜所含的皂甙類物質具有一定的強心作用,此外還含有苦味質,粘液質.瓜氨酸.木聚糖等都對人體有一定的保健作用,其藥用價值很高,具有消熱化痰.涼血解毒.解暑除煩.通經活絡.祛風的功效。 本餐共約715卡
5月20日 (二)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約180卡	* 白飯 * 醬燒豆腐 板豆腐.紅K 乾香菇.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 金針玉米蛋花湯 玉米粒 金針菇 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約165卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 豬血糕.甜不辣 白蘿蔔.海帶結 柴魚片 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740卡
5月21日 (三)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒.絞肉 雞蛋  本餐約165卡	* 特餐 榨菜肉絲湯麵 油麵.肉絲 高麗菜.木耳 香菇.紅蘿蔔絲 蝦米.榨菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 豆芽菜.韭菜 油蔥酥 本餐約165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715卡
5月22日 (四)	* 豚骨拉麵 拉麵.肉片 洋蔥.紅K 日式魚板片 小白菜.大骨  本餐約155卡	* 白飯 * 芋頭燒肉 芋頭.肉丁 蒜末 * 香拌素雞 芹菜.素雞 木耳.紅K.香油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 玉米蛋花湯 玉米粒.蛋 * 綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜 糖 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705卡
5月23日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約170卡	* 特餐 * 日式親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 高麗菜.雞蛋.蒜末 味霖.柴魚片.醬油 * 當令水果 本餐約390卡	* 味噌銀魚豆腐湯 味噌.魷仔魚 嫩豆腐 * 冬瓜粉圓湯 粉圓 冬瓜塊 糖 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725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 五月份餐點表

日期： 114年5月26日 ~5月30日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5 月 26 日  (一)	* 肉絲湯麵 油麵.肉絲.香菇 蝦米.小白菜 木耳.紅蘿蔔  本餐約165卡	* 白飯 * 蠔油雞片 雞清肉.洋蔥 蒜末.素蠔油 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K. 蛋  * 海芽大骨湯 海帶芽 大骨  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約400卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 糖  本餐約165卡	海帶芽高纖、高礦物質，中醫學上更認為海帶芽能消痰、清熱利尿。這道「海帶芽蔬菜粥」加入鹹甘的海帶芽同煮，能促進排毒、提升代謝。  本餐共約730卡
5 月 27 日  (二)	* 枸杞絲瓜肉茸麵線 枸杞.絲瓜 絞肉.麵線  本餐約170卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥.蒜頭 木耳.紅K.甜麵醬 * 茄汁豆包 豆包.番茄醬  * 酸菜豬血湯 豬血.酸菜 薑絲  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約410卡	* 冬瓜溜溜飲 冬瓜塊 粉條  本餐約150卡	絲瓜肉用於食療可以治療中暑.濕疹.咳嗽.痰喘.便血.尿血.筋骨酸痛等症。夏天將絲瓜肉切薄片做湯食用，能有效預防暑熱傷身。  本餐共約730卡
5 月 28 日  (三)	* 蔬菜魷仔魚粥 魷仔魚 高麗菜 蛋  本餐約150卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭 高麗菜 三色豆 洋蔥  * 味噌豆腐湯 海帶芽 嫩豆腐.味噌 柴魚片  * 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
5 月 29 日  (四)	* 枸杞山藥肉末粥 枸杞.山藥 絞肉  本餐約155卡	* 白飯 * 豆干燒肉 豆干.肉丁 蒜頭.醬油 * 客家紫茄 茄子.九層塔 黃豆醬  * 玉米排骨湯 玉米粒 排骨  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 古早味米粉湯 米粉 絞肉 油蔥酥 小白菜  本餐約280卡	茄子是夏季盛產的蔬菜,紫色皮裡含抗氧化能力超越維生素E的花青素,另外還有維生素A.E及磷.鉀等營養素,除了強大的抗氧化力,也對視力.骨骼.脂肪代謝.血壓.心臟等各方面都有好處。  本餐共約825卡
5 月 30 日  (五)	端午節連假愉快!			

★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