

# 幼福幼兒園 六月份餐點表

日期： 114年6月2日 ~6月6日

| 日期          | 早上點心                                         | 午餐                                                                                                                     | 下午點心                                                              | 營養充電區                                                                                                             |
|-------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月2日<br>(一) | * 玉米肉末粥<br>玉米粒<br>細絞肉<br><br>本餐約155卡         | * 白飯<br>* 酸菜豬血湯<br>* 海結麵輪燒肉<br>豬血.酸菜<br>海帶結.麵輪<br>薑絲<br>肉丁.蒜頭<br>* 紅蘿蔔炒蛋<br>紅K.雞蛋<br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br>本餐約390卡       | * 綠豆麥片湯<br>綠豆.麥片<br>糖<br><br>本餐約165卡                              | 蛋黃裡含有的卵磷脂、卵黃素等，對神經系統與人體發育有很大作用。卵磷脂被人消化後，可釋出膽鹼，能促進大腦發育及改善記憶力。<br><br>本餐約710卡                                       |
| 6月3日<br>(二) | * 雞絲麵<br>雞絲麵<br>香菇<br>肉絲<br>小白菜<br>本餐約155卡   | * 白飯<br>* 大黃瓜排骨湯<br>* 糖醋肉<br>大黃瓜<br>肉丁.蒜末<br>排骨<br>烏醋.糖.蕃茄醬<br>* 芹香豆包<br>芹菜.豆包<br>* 應時青菜<br>紅K.木耳<br>* 當令水果<br>本餐約405卡 | * 紅豆紫米湯<br>紅豆.紫米.糖<br><br>本餐約160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。<br><br>本餐約720卡                                                     |
| 6月4日<br>(三) | * 玉葉豆皮粥<br>豆皮<br>高麗菜<br>紅蘿蔔絲<br>本餐約170卡      | * 特餐<br>* 日式味噌湯<br>* 親子丼飯<br>豆腐.味噌<br>雞清肉.洋蔥.紅K<br>紫菜.魷仔魚<br>高麗菜.蛋.蒜末<br>味霖.柴魚片.醬油<br>* 當令水果<br>本餐約385卡                | * 油豆腐細粉<br>冬粉.油豆腐<br>榨菜絲.絞肉<br>小白菜<br>本餐約160卡                     | 日本癌症研究中心指出每天喝3碗以上比喝1碗味噌湯的女性罹乳癌機率減少40%。另一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胃癌的機率只有不喝味噌湯的人的二分之一。<br>本餐約715卡                 |
| 6月5日<br>(四) | * 板條湯<br>板條.韭菜.豆芽<br>肉絲.香菇<br>紅蔥頭<br>本餐約160卡 | * 白飯<br>* 玉米排骨湯<br>* 香菇滷肉<br>玉米結.排骨<br>絞肉<br>玉米結.排骨<br>香菇絲<br>* 玉米炒蛋<br>玉米粒丁<br>* 應時青菜<br>紅K.蛋<br>* 當令水果<br>本餐約385卡    | * 什錦肉羹<br>肉羹.筍絲.金針菇<br>柳松菇.紅K.木耳<br>蛋.蒜末.柴魚片<br>沙茶醬.烏醋<br>本餐約155卡 | 黃玉米含葉黃素和玉米黃質,有助保護眼部健康;紫玉米富含花青素,抗氧化.抗衰老功效強;甜玉米則蛋白質.脂肪及維生素含量比普通玉米高1-2倍,硒含量高8-10倍,氨基酸量也高於普通玉米,但其含糖量高,較不宜高<br>本餐約700卡 |
| 6月6日<br>(五) | * 果醬吐司<br><br>* 豆漿<br>本餐約180卡                | * 特餐<br>* 榨菜肉絲湯<br>* 酢醬麵<br>榨菜絲<br>白油麵.絞肉.洋蔥<br>肉絲<br>豆乾丁.蒜末<br>甜麵醬<br>* 當令水果<br>本餐約390卡                               | * 蘿蔔糕湯<br>蘿蔔糕<br>肉絲<br>青菜.香菇<br>油蔥<br>本餐約165卡                     | 愛玉富含果膠質，這是水溶性的膳食纖維，可增加飽足感，具有吸水性則能促進排便順暢；果膠質還可去除體內過多的油脂，因此也有助於降低膽固醇，減少動脈粥狀硬化風險。<br><br>本餐約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 六月份餐點表

日期： 114年6月9日 ~6月13日

| 日期           | 早上點心                                                 | 午餐                                                                                                                        | 下午點心                                                    | 營養充電區                                                                                                             |
|--------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月9日<br>(一)  | * 皮蛋肉末粥<br>皮蛋.香菇<br>絞肉.芹菜<br>肉鬆<br><br>本餐約155卡       | * 白飯<br>* 川菜粉絲湯<br>* 馬鈴薯燒雞<br>榨菜絲.冬粉<br>雞清肉.洋芋<br>大骨<br>紅K<br>* 客家紫茄<br>茄子.九層塔<br>* 應時青菜<br>黃豆醬<br>* 當令水果<br><br>本餐約400卡  | * 紅豆薏仁湯<br>紅豆.薏仁<br>糖<br><br>本餐約165卡                    | 茄子可清熱活血、消腫止痛、防內痔便血，富含維生素P可軟化血管與增強彈性，防治高血壓、壞血病、動脈硬化；纖維中的皂苷能降膽固醇。<br><br>本餐共約720卡                                   |
| 6月10日<br>(二) | * 洋芋肉末粥<br>洋芋<br>絞肉<br><br>本餐約170卡                   | * 白飯<br>* 海芽蛋花湯<br>* 麵腸燒肉<br>蛋<br>麵腸.肉丁<br>蒜頭.醬油<br>* 莧菜魷仔魚<br>魷仔魚.莧菜<br>* 應時青菜<br>蒜末<br>* 當令水果<br><br>本餐約380卡            | * 湯板條<br>板條.香菇絲<br>韭菜.豆芽<br>肉絲.蒜末.油蔥酥<br><br>本餐約160卡    | 莧菜的蛋白質、脂肪、鈣和磷都比一般青菜高，紅莧菜所含的鐵質比菠菜還多。<br><br>本餐共約710卡                                                               |
| 6月11日<br>(三) | * 油豆腐細粉<br>油豆腐<br>冬粉<br>小白菜<br>芹菜<br><br>本餐約165卡     | * 特餐<br>* 酸辣湯麵<br>豬血.豆腐.木耳<br>筍絲.紅K<br>金針菇.蛋<br>油麵.烏醋<br>肉絲<br>* 當令水果<br><br>本餐約385卡                                      | * 紅豆甜粥<br>紅豆<br>白米<br>糖<br><br>本餐約170卡                  | 牛奶中的維生素A可預防夜盲症,有抗氧化功能;維生素B2則能滋潤肌膚.美容養顏.預防口角炎及眼睛病變的發生。牛奶含有如此豐富的營養素.多樣的功效.價格便宜.稱其為「天然的營養聖品」一點兒也不為過。<br><br>本餐共約720卡 |
| 6月12日<br>(四) | * 蘿蔔糕湯<br>蘿蔔糕<br>絞肉<br>青菜<br>香菇<br>芹菜<br><br>本餐約170卡 | * 白飯<br>* 冬瓜蛤蜊湯<br>* 梅干燒肉<br>冬瓜.蛤蜊.薑絲<br>梅干菜.蒜末<br>五花肉丁.醬油<br>* 滑蛋三絲<br>小黃瓜.洋芋<br>* 應時青菜<br>紅K.蛋<br>* 當令水果<br><br>本餐約400卡 | * 仙草QQ甜湯<br>仙草<br>糖<br>QQ圓<br><br>本餐約165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。<br><br>本餐共約735卡                                       |
| 6月13日<br>(五) | * 果醬吐司<br><br>* 豆漿<br><br>本餐約200卡                    | * 特餐<br>* 青菜豆腐湯<br>* 肉絲玉米炒飯<br>小白菜<br>肉絲.玉米粒<br>豆腐<br>洋蔥.蛋<br>高麗菜<br>* 當令水果<br><br>本餐約390卡                                | * 客家米苔目<br>米苔目.韭菜.豆芽<br>乾香菇.肉絲.蝦米<br>紅蔥頭<br><br>本餐約155卡 | 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱氨酸等營養素。豆腐中含有大豆卵磷脂，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。<br><br>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 六月份餐點表

日期： 114年6月16日 ~6月20日

| 日期           | 早上點心                                                  | 午餐                                                                                                               | 下午點心                                                   | 營養充電區                                                                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月16日<br>(一) | * 清粥小菜<br>1.肉鬆<br>2.油泡<br><br>本餐約155卡                 | * 白飯<br>* 福菜鮮筍湯<br>* 洋蔥豬柳 朴菜.竹筍<br>洋蔥.肉絲.紅K 雞肉塊<br><br>* 醋溜豆包<br>豆包<br>蕃茄醬.烏醋<br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br><br>本餐約410卡 | * 紅豆紫米湯<br>紅豆.紫米.糖<br><br>本餐約160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。<br><br>本餐共約725卡            |
| 6月17日<br>(二) | * 豆腐羹<br>板豆腐<br>絞肉<br>青菜<br><br>本餐約145卡               | * 白飯<br>* 薑味雞 南瓜<br>雞清肉 薑<br>老薑.醬油 黑糖<br>* 油蔥蒸蛋<br>油蔥酥.蛋<br>醬油<br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br><br>本餐約385卡                | * 枸杞芙蓉絲瓜麵線<br>絲瓜.紅麵線<br>香菇.大白菜<br>雞蛋.枸杞<br><br>本餐約180卡 | 絲瓜味甘，性涼，其獨有的干擾素誘生劑能刺激肌體產生干擾素，起到抗病毒，防癌抗癌作用。<br><br>本餐共約710卡                                               |
| 6月18日<br>(三) | * 洋芋肉末粥<br>洋芋<br>絞肉<br><br>本餐約155卡                    | * 特餐<br>* 什錦湯麵<br>油麵.蛤蠣<br>高麗菜.木耳<br>紅絲.芹菜.魚版<br>肉絲<br><br>* 當令水果<br><br>本餐約395卡                                 | * 綠豆粉條甜湯<br>綠豆.粉條<br>糖<br><br>本餐約140卡                  | 馬鈴薯含菲汀酸可抑制銅鐵等變成自由基,和致癌物結合生成致癌因子。氯醛酸 (Chlorogenic Acid) 可防細胞突變,亦可抗氧化,多含於皮部。美國已實證皮部確有抗癌作用。<br><br>本餐共約690卡 |
| 6月19日<br>(四) | * 台南意麵<br>意麵.韭菜.豆芽<br>絞肉.香菇絲.蝦米<br><br>本餐約170卡        | * 白飯<br>* 味噌豆腐湯<br>* 筍干燜肉 味噌.豆腐<br>筍干 柴魚片<br>肉丁<br>* 蔥燒豆腐<br>蔥.豆腐<br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br><br>本餐約385卡             | * 魷仔魚粥<br>魷仔魚<br>芹菜<br><br>本餐約150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。<br><br>本餐共約705卡      |
| 6月20日<br>(五) | * 肉燥米粉<br>米粉.乾香菇<br>韭菜.豆芽<br>絞肉.蒜末.油蔥酥<br><br>本餐約155卡 | * 特餐<br>* 白醬鮮菇雞肉燉飯 青木瓜<br>雞清肉.蒜末 肉片<br>洋蔥.杏鮑菇.<br>生香菇.鮑魚菇.玉米粒<br>奶油.鮮奶.白醬<br>* 當令水果<br><br>本餐約390卡               | * 果醬吐司<br><br>* 麥茶<br><br>本餐約155卡                      | 白豆漿是由黃豆製造,黑豆漿則是產自黑豆,兩者皆含有植物性蛋白質、脂肪醣類。比較特別的是黑豆含有黑色素、花青素，具抗氧化效果。若在意蛋白質攝取，白豆漿則是比較好的選擇。<br><br>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 六月份餐點表

日期： 114年6月23日 ~6月27日

| 日期           | 早上點心                                                   | 午餐                                                                                                                                 | 下午點心                                                 | 營養充電區                                                                                           |
|--------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月23日<br>(一) | * 台南意麵<br>意麵.韭菜.豆芽<br>絞肉.乾香菇.蝦米<br><br>本餐約155卡         | * 白飯<br>* 粉蒸肉<br>肉丁.蒜末<br>蒸肉粉<br>* 蔥香蛋<br>蛋.蔥<br><br>* 紫菜蛋花湯<br>紫菜.蛋<br>蔥<br><br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br>本餐約390卡                       | * 長豆肉絲稀飯<br>長豆.肉絲<br>蒜末.乾香菇<br><br>本餐約155卡           | 長豆又稱"豇豆",所含維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼酯酶活性，可幫助消化，增進食慾。<br><br>本餐共約700卡                       |
| 6月24日<br>(二) | * 果醬吐司<br><br>* 豆漿<br><br>本餐約170卡                      | * 白飯<br>* 芝麻雞丁<br>雞清肉.蒜末<br>醬油.白芝麻<br>* 黃瓜甜條<br>小黃瓜.甜不辣條<br>木耳.紅K<br><br>* 酸菜豬血湯<br>酸菜.豬血<br>大骨<br><br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br>本餐約400卡 | * 關東煮<br>白蘿蔔.油豆腐<br>甜條.玉米結<br>米血糕.柴魚片<br><br>本餐約160卡 | 中醫認為豬血可以清肺，此外，豬血還含有人身所需的無機鹽和多種礦物質，如鐵磷鈣鋅等，特別是鐵元素的含量極高，是造血的重要原料。如果缺鐵會導致缺鐵性貧血的發生。<br><br>本餐共約730卡  |
| 6月25日<br>(三) | * 芋頭米粉湯<br>米粉.芋頭.香菇絲<br>蒜末.油蔥.肉絲<br>芹菜末<br><br>本餐約155卡 | * 特餐<br>滷肉飯<br>絞肉.絞干.蒜末<br><br>* 香菇竹筍雞湯<br>乾香菇<br>竹筍.棒腿丁<br><br>* 香滷油豆腐<br>油豆腐<br><br>* 當令水果<br>本餐約405卡                            | * 紅豆甜粥<br>白米<br>紅豆<br>糖<br><br>本餐約170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。<br><br>本餐共約730卡  |
| 6月26日<br>(四) | * 高麗菜瘦肉粥<br>高麗菜.白米<br>絞肉.枸杞<br><br>本餐約155卡             | * 白飯<br>* 蔥爆肉片<br>蔥.肉片.紅K<br>蒜末<br>* 蕃茄炒蛋<br>蕃茄<br>雞蛋<br><br>* 薑絲蛤蜊湯<br>薑絲<br>蛤蜊<br>芹菜<br><br>* 應時青菜<br>* 當令水果<br>本餐約395卡          | * 仙草米苔目<br>仙草<br>米苔目<br>糖<br><br>本餐約170卡             | 蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素（是胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。<br><br>本餐共約720卡  |
| 6月27日<br>(五) | * 豆腐羹<br>板豆腐<br>絞肉<br>青菜<br><br>本餐約170卡                | * 特餐<br>* 義大利肉醬通心粉<br>絞肉.洋蔥.紅K<br>蕃茄.杏鮑菇.蒜末<br>青豆仁.蕃茄醬<br>義大利麵<br><br>* 玉米濃湯<br>玉米粒.洋蔥<br>火腿丁.奶油<br>蛋<br><br>* 當令水果<br>本餐約395卡     | * 綠豆地瓜湯<br>綠豆.地瓜<br>糖<br><br>本餐約165卡                 | 綠豆本身含有植物性蛋白質和澱粉質，以及豐富的維生素B群和礦物質。維生素B2有助於碳水化合物的分解，幫助消化，使排便順利，並且維持心臟，神經系統及正常飲食的功能<br><br>本餐共約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 六月份餐點表

日期： 114年6月30日 ~7月4日

| 日期                           | 早上點心                                   | 午餐                                                                                                               | 下午點心                                      | 營養充電區                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 6<br>月<br>30<br>日<br><br>(一) | * 鮪魚蔬菜粥<br>鮪魚罐<br>高麗菜.蛋<br><br>本餐約150卡 | * 白飯<br>* 絲瓜蛋花湯<br>* 橙汁雞柳<br>絲瓜.雞蛋<br>雞清肉.地瓜粉 豆腐絲<br>柳橙汁<br>* 木須肉絲<br>木耳.筍絲.肉絲 * 應時青菜<br>紅K.薑絲 * 當令水果<br>本餐約395卡 | * 仙草QQ甜湯<br>仙草<br>糖<br>QQ圓<br><br>本餐約160卡 | 絲瓜味甘，性涼，其獨有的干擾素誘生劑能刺激肌體產生干擾素，起到抗病毒，防癌抗癌作用。<br><br>本餐共約705卡 |
| 7<br>月<br>1<br>日<br><br>(二)  |                                        |                                                                                                                  |                                           |                                                            |
| 7<br>月<br>2<br>日<br><br>(三)  |                                        |                                                                                                                  |                                           |                                                            |
| 7<br>月<br>3<br>日<br><br>(四)  |                                        |                                                                                                                  |                                           |                                                            |
| 7<br>月<br>4<br>日<br><br>(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