幼福幼兒園 七月份餐點表

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月30日 (一)				
7月1日 (二)	* 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜條 柴魚片 本餐約180卡	* 白飯 * 油豆腐燒肉 油豆腐.肉丁 蒜頭 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 菇菇湯 杏鮑菇.生香菇 金針菇.木耳絲 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 芋頭米粉湯 芋頭.香菇.蝦米 肉絲.米粉 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。 本餐約735卡
7月2日 (三)	* 魷仔魚莧菜粥 魷仔魚.莧菜 蒜末 本餐約150卡	* 特餐 * 什錦湯粿仔條 粿條.香菇.蝦米 肉片.魚板 洋蔥.紅K.木耳 高麗菜.韭菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約150卡	莧菜是高營養價值的蔬菜，其所含的蛋白質.鈣和磷都比一般蔬菜高，尤其紅莧菜和菠菜更是少數同時含有鋅及鐵的綠色蔬菜，對於素食者及膽固醇過高者是很好的補血食物選擇。 本餐約700卡
7月3日 (四)	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線.蛋 香油 本餐約150卡	* 白飯 * 紅燒雞丁 雞清肉.洋蔥 醬油.蒜末 * 毛豆炒蛋 毛豆仁.洋蔥 紅K.蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓 本餐約165卡	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 本餐約725卡
7月4日 (五)	* 洋芋肉末粥 絞肉 洋芋 本餐約170卡	* 特餐 * 味噌豚骨拉麵 拉麵.豬肉.味噌 洋蔥.蒜末.魚板片 青江菜.大骨 玉米粒.海帶芽 * 當令水果 本餐約380卡	* 檸檬愛玉西米露 愛玉.檸檬 冬瓜茶塊.西谷米 本餐約155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 七月份餐點表

日期： 114年7月7日 ~7月11日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月7日 (一)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆 本餐約155卡	* 白飯 * 香菇雞湯 * 蠔油雞柳 香菇 雞清肉.青椒.紅甜椒 雞肉 蒜末.素蠔油 * 紅燒豆腐 板豆腐 洋蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 本餐約165卡	紅豆富含豐富的鐵質，對於發育中的幼童是很好的來源。鐵質可以預防貧血、調解體溫、改善認知功能。 本餐共約735卡
7月8日 (二)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒 雞蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 香菇滷肉 大黃瓜 絞肉 大骨 香菇絲 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 客家米苔苜 米苔目.肉絲 韭菜.豆芽 香菇絲.蝦米 本餐約160卡	洋蔥中含有植物殺菌素如大蒜素等，有很強的殺菌能力，能有效抵禦流感病毒、預防感冒。 本餐共約715卡
7月9日 (三)	* 枸杞山藥肉末粥 山藥.細絞肉 枸杞 本餐約160卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 白油麵.洋蔥.紅K 肉絲.豆皮.大白菜 杏鮑菇.金針菇 鴻喜菇 * 當令水果 本餐約385卡	* 養生地瓜甜湯 地瓜.綠豆 糖 本餐約170卡	肉骨茶不僅維生素與礦物質豐富,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。有文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫功能與抗發炎的作用,不僅有益提升新陳代謝,對預防感冒.流感.腸病毒等秋冬常見疾病也 本餐共約715卡
7月10日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 香菇 小白菜 本餐約170卡	* 白飯 * 海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐 味噌 * 蠔油雞柳 雞清肉.洋蔥 味噌 木耳.紅K.素蠔油 * 九層塔蛋 九層塔.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 關東煮 玉米節.甜條 米血.白蘿蔔 柴魚片 本餐約160卡	九層塔不僅可食用,中醫也將它視為藥草,"本草綱目"記載九層塔具活血解毒效果,女性在月經期間吃些九層塔,可讓月經順利排出;此外,九層塔也含有的精油成分,能舒緩焦躁和壓力,安寧心神。 本餐共約730卡
7月11日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 客家長豆肉絲燜飯 雞腿丁.蛤蜊 杏鮑菇.蒜頭.薑片 長豆.肉絲.蒜末 乾香菇.蝦米 醬油 * 當令水果 本餐約395卡	* 仙草QQ甜湯 仙草.QQ 糖 本餐約100卡	長豆中含有豐富的維生素C，能促進抗體的生成，提高人體對病毒的抵抗能力，增強機體的免疫功能。長豆的磷脂有促進胰島素分泌，參加糖代謝的作用，是糖尿病人的理想食品。 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 七月份餐點表

日期： 114年7月14日 ~7月18日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月14日 (一)	* 玉米雞蓉粥 玉米粒.雞清肉 雞蛋 本餐約160卡	* 白飯 * 銀芽海帶排骨湯 * 洋蔥肉片 黃豆芽 肉片.洋蔥.蒜頭 海帶絲 木耳.紅K 排骨 * 豆瓣豆腐 嫩豆腐.蔥花 * 應時青菜 豆瓣醬 * 當令水果 本餐約400卡	* 肉羹米粉湯 米粉.肉羹.金針菇 筍絲.木耳.紅K 雞蛋.柴魚片 蒜末.烏醋.沙茶醬 本餐約155卡	豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。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。 本餐共約715卡
7月15日 (二)	* 陽春麵 陽春麵 肉絲.乾香菇 蒜末.韭菜.豆芽 本餐約150卡	* 白飯 * 刺瓜湯 * 三杯雞 大黃瓜 雞清肉.老薑.麻油 肉絲 九層塔.蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 黑糖粉圓甜湯 粉圓 西谷米 黑糖 本餐約165卡	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。 本餐共約720卡
7月16日 (三)	* 山藥肉末粥 山藥 絞肉 芹菜末 本餐約170卡	* 特餐 * 日式味噌湯 * 滑蛋豬肉燴飯 海帶芽.小魚乾 肉片.洋蔥.乾香菇 中華豆腐.柴魚片 木耳.紅K.雞蛋 味噌 蒜末.味霖.醬油 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆地瓜甜湯 地瓜 糖 綠豆 本餐約170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
7月17日 (四)	* 榨菜肉絲冬粉 冬粉. 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約145卡	* 白飯 * 蓮藕排骨湯 * 蒜頭雞 蓮藕 雞清肉 排骨 蒜頭.醬油 * 應時青菜 * 當令水果 * 酸菜炒麵腸 酸菜.麵腸 本餐約385卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉絲.青菜 香菇 本餐約165卡	蓮藕在民間除為菜中上品外，可潤肺、生血促進血液循環、熟食健胃、增進食慾、止吐、調節食慾不振，有食補食療價值。 本餐共約695卡
7月18日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 玉米濃湯 * 紅醬義大利麵 玉米粒.洋芋 義大利麵.絞肉 洋蔥.火腿丁 杏鮑菇.洋蔥 奶粉.蛋.奶油 蒜末.蕃茄醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆瘦肉小米粥 絞肉.洋蔥.蒜末 綠豆.小米.鹽 本餐約160卡	小米含多種維生素.氨基酸.纖維和醣類,營養價值很高,一般糧食中不含的胡蘿蔔素,小米也有,特別維生素B1含量居所有糧食之首,含鐵量也高.磷也豐富,是具有補血.健腦的原因.此外小米對緩解精神 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 七月份餐點表

日期： 114年7月21日 ~7月25日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7 月 21 日 (一)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋 細絞肉 本餐約165卡	* 白飯 * 海牙蛋花湯 * 豆干燒肉 海帶芽.雞蛋 豆干.肉丁 蒜末 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 香菇絲.蝦米 紅人 本餐約105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。 本餐共約665卡
7 月 22 日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 青菜豆腐湯 * 肉絲玉米炒飯 小白菜 肉絲.玉米粒 豆腐 洋蔥.蛋 高麗菜 * 當今水果 本餐約400卡	* 仙草QQ甜湯 仙草 糖 QQ圓 本餐約155卡	海茸富含碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。 本餐共約725卡
7 月 23 日 (三)	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 香菇 肉絲 本餐約170卡	* 特餐 * 客家米粉湯 肉絲.高麗菜 紅蘿蔔絲.木耳 米粉.香菇 芹菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 南瓜粥 南瓜 絞肉 本餐約155卡	南瓜所含果膠可以保護胃膠道粘膜，使胃膠道粘膜免受損害，適宜於胃病者；南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。 本餐共約715卡
7 月 24 日 (四)	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 小白菜 香菇 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 金針肉絲湯 * 香菇滷肉 乾金針.肉絲 絞肉 香菇絲 * 黃瓜甜條 小黃瓜.甜不辣條 * 應時青菜 木耳.紅K * 當今水果 本餐約390卡	* 綠豆仙草甜湯 綠豆 仙草 糖 本餐約140卡	小黃瓜內的膳食纖維，可以將體內的膽固醇排出，預防便秘及大腸癌。 本餐共約690卡
7 月 25 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 紫菜魷仔魚湯 * 照燒雞肉蓋飯 紫菜.魷仔魚 雞清肉.洋蔥.蒜末 蛋.香油 杏鮑菇.紅K * 當今水果 本餐約385卡	* 香菇肉燥麵 油麵.絞肉.乾香菇 蒜末.紅蔥頭 韭菜.豆芽菜 本餐約155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710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 七月份餐點表

日期： 114年7月28日 ~8月1日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月28日 (一)	* 麵線羹 紅麵線.肉羹 筍絲.木耳.紅K 雞蛋.柴魚片 蒜末.沙茶醬 本餐約150卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 瓜仔肉 味噌.嫩豆腐 絞肉.味全花瓜 蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒.紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖 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 本餐共約705卡
7月29日 (二)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋 本餐約165卡	* 白飯 * 刺瓜排骨湯 * 筍子燒雞 大黃瓜.排骨 雞清肉.竹筍 * 韭菜豆腸 韭菜.豆腸 紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170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725卡
7月30日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉 絞干 香菇 * 香滷油豆腐 * 當令水果 本餐約380卡	* 芋頭肉茸鹹粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇 本餐約160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710卡
7月31日 (四)	* 叻仔魚粥 叻仔魚 芹菜 本餐約165卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 洋芋燒肉 酸菜.豬血 肉丁.洋芋 大骨 紅K * 豆角炒茄子 長豆.茄子.蒜頭 九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 肉燥米粉湯 米粉.香菇絲 韭菜.豆芽 絞肉.蒜末 本餐約160卡	豬血含鐵量豐富,它以血紅素鐵形式存在,易被人體吸收及轉化。成長期兒童.孕婦.哺乳期婦女等,適量攝取可預防和治療缺鐵性貧血。 本餐共約720卡
8月1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