幼福幼兒園 八月份餐點表

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)				
7 月 29 日 (二)				
7 月 30 日 (三)				
7 月 31 日 (四)				
8 月 1 日 (五)	* 咖哩粉絲煲 冬粉.高麗菜.洋蔥 肉絲.紅K 咖哩粉 本餐約180卡	* 特餐 * 酸辣湯麵 油麵.烏醋. 木耳絲.紅人. 金針菇.豆腐. 豬肉絲.大白菜 豬血 * 當今水果 本餐約385卡	* 客家鹹粥 乾香菇.菜脯.絞肉 豆干丁.高麗菜 本餐約155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 八月份餐點表

日期： 114年8月4日 ~8月8日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8 月 4 日 (一)	* 滑蛋雞絲粥 雞清肉.乾香菇 高麗菜.蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 * 豆干燒肉 瓠瓜.肉絲 豆干.肉丁 蒜末 * 日式蒸蛋 * 應時青菜 魚板片.蛋 * 當令水果 本餐約410卡	* 仙草QQ甜湯 仙草 糖 QQ圓 本餐約150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715卡
8 月 5 日 (二)	* 肉燥湯麵 細白麵.豆芽菜 蒜末.絞肉.紅蔥頭 本餐約170卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 瓜仔肉 味噌.豆腐 花瓜 柴魚片 絞肉 * 應時青菜 * 玉米炒蛋 * 當令水果 玉米粒.雞蛋 本餐約415卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約160卡	茄子紫色皮含抗氧化力強的花青素,茄子還含綠原酸,能捕捉自由基,防止細胞受傷.茄科蔬菜含豐富生物鹼,可能有助刺激腦部增加多巴胺含量,美國研究:食用每週2次茄科蔬菜,像茄子.青椒,就有助降低約3成的帕金森氏症罹患率! 本餐共約745卡
8 月 6 日 (三)	* 清粥小菜 麵筋泡(醬油.糖) 肉鬆 本餐約155卡	* 特餐 * 味噌海芽湯 * 肉絲玉米炒飯 味噌.海帶芽 肉絲.玉米粒 金針菇 洋蔥.蛋 高麗菜. * 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 本餐約170卡	金針菇栽植不需化肥.農藥,其菌傘上含一種「鳥苷-5-磷酸」增鮮劑,在味鮮上遠勝一般食用蕈.又因高蛋白.低醣類.高鉀低鈉.富含水溶性纖維,可降低膽固醇.抑制血脂升高,可謂是從老人到小孩都適宜的健康蔬菜。 本餐共約715卡
8 月 7 日 (四)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 鳳梨苦瓜雞肉湯 * 麻醬淋雞柳 鹹鳳梨罐 雞清肉 苦瓜.雞肉 芝麻醬.甜麵醬.醬油 * 茄汁豆包 * 應時青菜 豆包.洋蔥 * 當令水果 番茄醬 本餐約395卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 本餐約165卡	苦瓜因含多種胺基酸及無機鹽,可增進免疫能力,激發淋巴T細胞和殺手細胞數量增加,抗病力和抑制腫瘤成長的能力也速增。胰蛋白酶亦能抑制腫瘤細胞中的蛋白酶分解而不易成長,可降低舌.喉.鼻.胃.大腸等癌症形成。 本餐共約730卡
8 月 8 日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約200卡	* 特餐 * 南瓜濃湯 * 義大利肉醬通心粉 南瓜.蒜末.蛋 螺旋通心粉. 奶粉.奶油 絞肉.洋蔥.蒜末 * 應時青菜 番茄.玉米粒.青豆仁 番茄醬.月桂葉 * 當令水果 本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 香菇絲.蝦米 紅人 本餐約150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740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 八月份餐點表

日期： 114年8月11日 ~8月15日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8 月 11 日 (一)	* 滑蛋雞絲粥 雞清肉.乾香菇 高麗菜.蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 鳳梨燒雞 鳳梨罐.雞清肉 洋蔥.紅K * 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬 蒜末.蔥花 * 海牙蛋花湯 海帶芽.雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約390卡	* 枸杞絲瓜麵線 枸杞.絲瓜.麵線 雞蛋 本餐約145卡	鳳梨也可改善腹瀉、消化不良，也有助於解決夏暑食慾不振的困擾。 本餐共約690卡
8 月 12 日 (二)	* 油豆腐冬粉 油豆腐 冬粉 肉絲 青菜 本餐約160卡	* 白飯 * 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 蒜末.醬油 * 玉米毛豆炒蛋 玉米粒.毛豆仁 紅K.蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 仙草米台目 仙草 米台目 糖 本餐約170卡	毛豆含優質蛋白質.食物纖維.多種礦物質.維生素B群外,脂肪含量也高於其他蔬菜,但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,有助降低人體中甘油三酯和膽固醇。 本餐共約725卡
8 月 13 日 (三)	* 湯板條 板條.乾香菇.蝦米 肉絲.高麗菜. 木耳.紅K.韭菜 本餐約165卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.高麗菜.蛋 味霖.昆布醬油 柴魚片 * 紫菜魷仔魚湯 紫菜.魷仔魚 嫩豆腐.味噌 * 當今水果 本餐約385卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 香菇絲.蝦米 紅人 本餐約165卡	芋頭的黏液中含一複雜化合物,易引起局部皮膚過敏,遇熱能被分解,此物質對機體有治療作用,但對皮膚黏膜有強的刺激,因此在剝洗芋頭時,手部皮膚會發癢,所以剝洗芋頭時最好戴上手套。 本餐共約715卡
8 月 14 日 (四)	* 關東煮 黑輪.油豆腐 甜不辣條 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約155卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉..蒜末 香菇絲.豆乾丁 * 絲瓜滑蛋 絲瓜.蛋.香油 * 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約410卡	* 紅豆QQ甜湯 紅豆.QQ 糖 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,祛風的功效。 本餐共約730卡
8 月 15 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約185卡	* 特餐 * 日式豚骨拉麵 拉麵.豬肉.高麗菜 魚板片.玉米粒 紅K.青江菜 蛋.柴魚片 * 當今水果 本餐約380卡	* 滑蛋雞絲粥 雞清肉.乾香菇 高麗菜.蛋 本餐約160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

★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 八月份餐點表

日期： 114年8月18日 ~8月22日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月18日 (一)	* 油豆腐細粉 三角油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約150卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 三杯雞 玉米粒.蛋 蒜頭.雞清肉 紅K.老薑.九層塔.麻油 * 紅燒豆腐 板豆腐 洋蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 綠豆米苔目 綠豆.米苔目 糖 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。 本餐共約720卡
8月19日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 青木瓜雞湯 * 豆干燒肉 青木瓜 豆干.肉丁 雞丁 蒜末 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 南瓜小米肉茸粥 白米.小米 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700卡
8月20日 (三)	* 瓠瓜肉絲粥 瓠瓜.肉絲. 蝦皮.蛋 本餐約150卡	* 特餐 酢醬麵 白油麵 絞肉.洋蔥.蒜末 甜麵醬.醬油.小黃瓜 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 當令水果 本餐約390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 本餐共約700卡
8月21日 (四)	* 魷仔魚粥 魷仔魚 蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 海芽豆腐湯 * 梅干扣肉 海帶芽.豆腐 肉絲 味噌.大骨 梅干菜 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 麵線羹 紅麵線.絞肉 乾香菇絲.筍絲 木耳.紅K.蛋.蒜末 柴魚片.味霖.烏醋 本餐約150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700卡
8月22日 (五)	* 肉燥米粉湯 米粉.韭菜.豆芽 乾香菇.絞肉.紅蔥頭 本餐約150卡	* 特餐 * 高鈣咖哩雞飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.蒜末. 咖哩粉.糖.鮮奶 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 * 當令水果 本餐約400卡	* 黑糖粉圓甜湯 粉圓 黑糖 西谷米 本餐約170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

★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 八月份餐點表

日期： 114年8月25日 ~ 8月29日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月25日 (一)	* 廣東粥 皮蛋.絞肉 肉鬆.菜脯 本餐約165卡	* 白飯 * 咕啫肉 肉丁.蒜末.鳳梨罐 洋蔥.紅K.木耳 * 油蔥蒸蛋 油蔥酥.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 胡瓜湯 大黃瓜 大骨 * 仙草米苔目 仙草.米苔目 糖 本餐約135卡	仙草有降火氣、解熱等功效,其最特別的營養素是含有多醣膠質,這是一種膳食纖維,使得仙草的莖葉具有黏性,且有助於調節血糖及膽固醇。 本餐共約690卡
8月26日 (二)	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.乾香菇 絞肉.芹菜末 本餐約155卡	* 白飯 * 絲瓜蛤蜊湯 絲瓜.蛤蜊 * 蒜頭雞 雞清肉.蒜頭 * 吻仔魚炒蛋 蛋.吻仔魚 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 油豆腐黑輪湯 油豆腐 黑輪 柴魚片 本餐約170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710卡
8月27日 (三)	* 玉米瘦肉蛋花粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約160卡	* 特餐 木須湯麵 油麵.肉絲.木耳 竹筍.乾香菇.蝦米 紅K.蒜末 雞蛋.高麗菜絲 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆地瓜甜湯 地瓜 糖 本餐約150卡	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質,有助於保護眼健康;紫色玉米富含花青素,抗氧化、抗衰老的功效更強;黑色玉米中的黑色素、氨基酸、硒元素等含量遠高於普通玉米,營養成分更高。 本餐共約710卡
8月28日 (四)	* 竹筍肉絲粥 竹筍.肉絲 蔥.蒜米 本餐約180卡	* 白飯 * 粉蒸肉 豬肉.蒜末 蒸肉粉 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 胡瓜雞肉湯 大黃瓜.雞肉 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲.韭菜 乾香菇.蝦米 木耳.紅K 本餐約160卡	紅蘿蔔含有類胡蘿蔔素,是維生素A的先質,因維生素A是脂溶性,故胡蘿蔔要與油脂一起烹調或於用餐後立即食用,才能有效吸收。 本餐共約725卡
8月29日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 肉絲玉米炒飯 肉絲.玉米粒 洋蔥.蛋 高麗菜 * 青菜豆腐湯 小白菜 豆腐 * 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵.肉片 玉米粒.魚板 雞蛋 小白菜 本餐約160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