

幼福幼兒園 九月份餐點表

日期： 114年9月1日 ~9月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月1日 (一)	* 肉燥米粉湯 米粉. 肉絲.香菇絲 胡椒粉 本餐約155卡	* 白飯 * 香菇雞 雞清肉 香菇 * 醬燒油豆腐 油豆腐 醬由.糖少許 本餐約400卡	* 味噌海芽豆腐湯 味噌.海帶芽. 中華豆腐.柴魚片 本餐約170卡	* 芋香西米露 芋頭.西谷米 椰漿 本餐約725卡
9月2日 (二)	* 高麗肉茸粥 高麗菜.絞肉 蝦皮 本餐約150卡	* 白飯 * 醋溜肉片 肉片.洋蔥 蒜末.烏醋.糖 * 玉米炒蛋 玉米粒 蛋 本餐約415卡	* 薑絲蛤蜊湯 蛤蜊 薑絲 本餐約170卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉片.小白菜 蛋 本餐約735卡
9月3日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 蕃茄紅醬義大利麵 絞肉.洋蔥.蒜末. 番茄.義大利麵 玉米粒.番茄醬 本餐約385卡	* 南瓜濃湯 南瓜.奶粉. 蛋 本餐約155卡	* 山藥薏仁排骨湯 山藥.薏仁 排骨 本餐約710卡
9月4日 (四)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆 本餐約160卡	* 白飯 * 麵筋燒肉 麵筋泡.肉丁 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 雞蛋 本餐約415卡	* 青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨 本餐約160卡	* 冬瓜粉圓甜湯 冬瓜塊 粉圓 糖 本餐約735卡
9月5日 (五)	* 客家米苔苜 米苔目.蝦米 香菇.韭菜 肉絲.紅蔥頭 本餐約160卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉.蒜末.滷包 絞干 * 香滷油豆腐 本餐約390卡	* 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 本餐約155卡	* 關東煮 白蘿蔔 黑輪.豬血糕 玉米條.柴魚片 甜條 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 九月份餐點表

日期： 114年9月8日 ~9月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月8日 (一)	* 陽春麵 肉絲.乾香菇 韭菜.豆芽 陽春麵 本餐約150卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 香菇滷肉 絞肉.香菇絲 豆干丁 * 紅娘炒蛋 蛋.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約160卡	刺瓜(大黃瓜)中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。 本餐共約705卡
9月9日 (二)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒.絞肉 雞蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 銀芽海帶排骨湯 黃豆芽.海帶結 排骨 瓜仔肉 花瓜 絞肉 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 綠豆仙草湯 綠豆.仙草 糖 本餐約130卡	仙草的熱量很低，若吃熬煮的仙草茶或仙草凍，可延緩血糖上升速度，對糖尿病患者是不錯的點心選擇 本餐共約715卡
9月10日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 青菜 肉絲 油蔥 本餐約170卡	* 特餐 * 肉絲湯麵 肉絲.油麵 洋蔥.木耳 紅蘿蔔.高麗菜 香菇 * 當令水果 本餐約380卡	* 芋頭肉茸粥 芋頭.絞肉 乾香菇 本餐約160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 本餐共約710卡
9月11日 (四)	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲 蒜末.乾香菇 本餐約150卡	* 白飯 * 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 排骨 玉米雞丁 雞丁 玉米粒 * 開陽瓠瓜 瓠瓜.蝦皮 * 應時青菜 木耳.紅K * 當令水果 本餐約395卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170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。 本餐共約715卡
9月12日 (五)	* 肉燥冬粉 冬粉.絞肉.蒜末 榨菜絲.豆芽菜 本餐約200卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.香菇 肉絲.高麗菜 木耳.蝦米 * 當令水果 本餐約375卡	* 滑蛋雞絲粥 雞清肉.乾香菇 高麗菜.蛋 本餐約160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 九月份餐點表

日期： 114年9月15日 ~9月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月15日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 肉鬆 本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 梅干菜 * 洋蔥炒甜條 洋蔥 甜條 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 絲瓜麵線蛋 絲瓜.紅麵線 絞肉.木耳 蛋 本餐約145卡	絲瓜含植化素（槲皮素、楊梅素、芹菜素）具有通暢血管的功能；其中芹菜素是抗發炎的好物質，能有效降低體內一些發炎的現象。 本餐共約720卡
9月16日 (二)	* 油豆腐細粉 三角油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約165卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 * 洋蔥豬柳 洋蔥.肉絲 * 三杯杏鮑菇 杏鮑菇.木耳.紅K 老薑.九層塔.麻油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紫米紅豆湯 紅豆 紫米 糖 本餐約170卡	杏鮑菇營養豐富，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。 本餐共約725卡
9月17日 (三)	* 香菇雞肉蛋花粥 乾香菇.雞清肉 蛋 本餐約160卡	* 特餐 * 粿仔條湯 板條.肉片.乾香菇 紅蔥頭.高麗菜 韭菜.木耳.紅K * 當令水果 本餐約405卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲.韭菜 乾香菇.蝦米 木耳.紅K 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730卡
9月18日 (四)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約180卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 梅干菜 絞肉 * 玉米炒蛋 玉米粒.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆QQ湯 綠豆.QQ 糖 本餐約155卡	蛤蜊含豐富鋅，可幫助提升免疫力，感冒時，不妨加些辛香料煮湯，如老薑、蒜、洋蔥，增加抗發炎、抗氧化效果。 本餐共約730卡
9月19日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約155卡	* 特餐 * 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 海帶芽.蛋 * 當令水果 本餐約385卡	* 芋頭米粉 芋頭.乾香菇 肉絲.米粉 本餐約160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，在火上烤一烤即可緩解，所以剝洗芋頭 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 九月份餐點表

日期： 114年9月22日 ~9月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月22日 (一)	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 柴魚片 本餐約150卡	* 白飯 * 麵腸燒肉 麵腸.肉丁 蒜末 * 咖哩洋芋 洋芋.洋蔥.紅K 咖哩粉 * 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆米苔目 綠豆.米苔目 糖 本餐約165卡	洋芋中的纖維素較細嫩，不會刺激胃腸的黏膜，是很好的制酸劑。 本餐共約710卡
9月23日 (二)	* 玉米瘦肉蛋花粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 薑味雞 雞清肉.老薑 醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 油豆腐細粉 油豆腐.冬粉.乾香菇 絞肉.韭菜.豆芽 本餐約160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725卡
9月24日 (三)	* 蘿蔔肉絲鹹粥 白蘿蔔.肉絲 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	* 特餐 日式味噌烏龍麵 味噌.烏龍麵.肉片 魚板片.玉米粒 海帶芽.蛋 青江菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 甜不辣條 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約170卡	蘿蔔含有辛辣味的芥子油，可以分解肉類脂肪，芥子油和蘿蔔中的澱粉酶一起互相作用，有促進胃腸蠕動的功效。 本餐共約715卡
9月25日 (四)	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.蝦米 乾香菇.肉片 木耳.紅K 金針菇.蛋 芹菜.香油 本餐約160卡	* 白飯 * 芋頭燒肉 芋頭.肉丁 蒜末 * 油蔥蒸蛋 蛋.油蔥酥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 檸檬愛玉粉圓 檸檬.愛玉 粉圓 糖 本餐約175卡	愛玉含果膠酵素，此酵素能促進腸胃蠕動，幫助消化，也對於整腸通便有幫助。另外，愛玉超過九成是水分，吃起來又很有口感，非常適合需時時補水的夏季食用。 本餐共約720卡
9月26日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 照燒雞柳燴飯 雞清肉.洋蔥 紅K.黃甜椒.青椒 薑末.味霖.醬油 * 玉米排骨湯 玉米節.排骨 * 當令水果 本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米 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 九月份餐點表

日期： 114年9月29日 ~ 10月3日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月29日 (一)	教師節補假一天			
9月30日 (二)	* 肉燥米粉湯 米粉.韭菜.豆芽 乾香菇.絞肉.紅蔥頭 本餐約170卡	* 白飯 * 子薑肉絲 肉絲.薑絲. 木耳.紅K * 蕃茄豆腐蛋 蕃茄.中華豆腐 雞蛋 本餐約395卡	* 福菜竹筍排骨湯 竹筍.朴菜 排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約150卡 蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的茄紅素（是類胡蘿蔔素的一種），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。 本餐共約715卡
10月1日 (三)				
10月2日 (四)				
10月3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