

幼福幼兒園 十月份餐點表

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)				
9月30日 (二)				
10月1日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.青菜 香菇.絞肉 油蔥 本餐約170卡	* 特餐 味噌豚骨拉麵 拉麵.肉片.海帶芽 玉米粒.魚板 高麗菜.味噌 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約160卡	蓮藕含多種抗氧化成分,如含多酚的丹寧酸和少量兒茶素在體內產生複合作用,使致癌物質無毒化,抗癌功能更好。藕及藕節內含維他命C最多,就是煮熟也被澱粉包住不完全耗損,同時它也有抗氧化作用,可保護 本餐約710卡
10月2日 (四)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 三杯雞 雞清肉.紅K 九層塔.老薑.麻油 * 玉米蒸蛋 蛋.玉米粒 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 仙草米苔目 仙草.米苔目 糖 本餐約140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。 本餐約725卡
10月3日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 日式豬肉丼飯 肉片.洋蔥.蒜末 木耳.紅K.蛋 味霖.醬油.柴魚片 * 日式味噌豆腐湯 味噌.中華豆腐 海帶芽 * 當令水果 本餐約380卡	* 玉米肉末粥 玉米粒 絞肉 芹菜 本餐約250卡	豆腐富含營養，且熱量低，適合想減重的人食用，但如果以油炸的方式烹調，則會破壞營養素、吸附過多的油脂。 本餐約780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 十月份餐點表

日期： 114年10月6日 ~10月10日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月6日 (一)	中秋佳節愉快！			
10月7日 (二)	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 本餐約145卡	* 白飯 * 洋芋燒肉 洋芋.肉丁 蒜末 * 蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 本餐約165卡	竹筍富含蛋白質、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720卡
10月8日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 酢醬麵 白麵.絞肉.洋蔥 豆乾丁.蒜末 甜麵醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 玉米排骨湯 玉米節 排骨 * 雞絲蛋花粥 雞清肉.高麗菜 紅K.蛋 本餐約160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720卡
10月9日 (四)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約200卡	* 白飯 * 洋蔥雞柳 雞清肉.洋蔥 木耳.紅K * 滷油豆腐 油豆腐.滷包 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 紫菜蛋花湯 紫菜.蔥 蛋 * 芋頭米粉湯 米粉.乾香菇.蝦米 肉絲.芋頭 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755卡
10月10日 (五)	雙十國慶快樂！			

★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 十月份餐點表

日期： 114年10月13日 ~10月17日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月13日 (一)	* 叻仔魚羹 叻仔魚 板豆腐 大白菜 香菇絲 烏醋 本餐約150卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 咖哩雞 乾紫菜.蛋 雞清肉.洋芋 味噌 洋蔥.紅K.咖哩粉 * 蔥香菜脯蛋 蔥.菜脯 * 應時青菜 雞蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 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710卡
10月14日 (二)	* 油豆腐細粉 冬粉 油豆腐 青菜 芹菜 本餐約170卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 京醬肉絲 酸菜.豬血 洋蔥.肉絲 大骨.薑絲 甜麵醬 * 茄汁豆包 * 應時青菜 豆包.番茄醬 * 當令水果 本餐約415卡	* 客家米苔目 米苔目.乾香菇 肉絲.韭菜 紅蔥頭 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。 本餐共約740卡
10月15日 (三)	* 清粥小菜 肉鬆 麵筋 本餐約155卡	* 特餐 * 蘑菇濃湯 * 義大利肉醬麵 洋菇.杏鮑菇 義大利麵.絞肉 洋蔥.鮮奶.蛋 洋蔥.蕃茄.玉米粒 蒜末.番茄醬 * 當令水果 本餐約395卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米 本餐約175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，適合夏天容易中暑，口乾舌燥的人食用。 本餐共約725卡
10月16日 (四)	* 香菇意麵 意麵.乾香菇 絞肉.豆芽.韭菜 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜排骨湯 * 麵輪燒肉 冬瓜 麵輪.豬肉 排骨 蒜末.醬油 薑絲 * 毛豆干丁 * 應時青菜 毛豆仁.豆乾丁 * 當令水果 紅K 本餐約410卡	* 芙蓉絲瓜冬粉 枸杞.絲瓜 雞蛋.香油 冬粉 本餐約135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700卡
10月17日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約180卡	* 特餐 * 味噌豆腐湯 * 肉絲蛋炒飯 味噌.豆腐 肉絲.洋蔥 柴魚片 蛋.紅人 高麗菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 冬瓜粉圓甜湯 冬瓜塊 粉圓 糖 本餐約160卡	四神湯具健脾補腎、補氣利濕的作用，固可維持脾胃強健.加強消化吸收功能,進而讓五臟六腑獲得營養，以維持生理機能正常運作、發揮保健強身的效果。 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 十月份餐點表

日期： 114年10月20日 ~10月24日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月20日 (一)	* 榨菜肉絲麵 白麵.榨菜絲.肉絲 豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 瓢瓜大骨湯 * 粉蒸肉 瓢瓜 肉丁.地瓜 大骨 蒸肉粉 * 紅繞冬瓜 冬瓜.薑絲 * 應時青菜 醬油 * 當令水果 本餐約385卡	* 仙草QQ甜湯 仙草凍 QQ糖 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 本餐共約700卡
10月21日 (二)	* 關東煮 白蘿蔔.黑輪 豬血糕 油豆腐.柴魚片 本餐約160卡	* 白飯 * 青菜豆腐蛋花湯 * 蠔油雞丁 小白菜.豆腐 洋蔥.雞丁 雞蛋 素蠔油 * 蛤蜊絲瓜 絲瓜.蛤蜊 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 本餐約155卡	蛤蜊中富含鐵質，可預防及治療因缺鐵所導致的貧血；內含的牛磺酸能有效降低人體血液中的膽固醇，並預防動脈硬化等疾病，同時對視力和肝臟都有保護作用。 本餐共約705卡
10月22日 (三)		秋季遠足		
10月23日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵 肉絲.蛋 玉米粒 青江菜 本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 沙茶豬柳 紫菜.蛋 肉絲.洋蔥.蒜末 沙茶醬 * 什錦豆包絲 豆包.豆芽菜 * 應時青菜 芹菜.木耳.紅K * 當令水果 本餐約395卡	* 山藥排骨粥 山藥.排骨 本餐約155卡	山藥含有黏液蛋白,可以維持血管彈性,減少皮下脂肪沉積,所含多巴胺,有助於擴張血管,促進血液循環;黏液質與皂苷則有滋潤效果,可改善肺虛及久咳有的症狀。 本餐共約710卡
10月24日 (五)		光復節補假一天		

★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 十月份餐點表

日期： 114年10月27日 ~10月31日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月27日 (一)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 * 西芹炒雞丁 海帶芽 西芹 味噌 雞丁 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 綠豆麥片湯 綠豆 麥片 本餐約165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730卡
10月28日 (二)	* 香菇肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜.豆芽 本餐約160卡	* 白飯 * 青木瓜雞湯 * 麵筋燒肉 青木瓜.雞丁 麵筋泡.肉丁 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬 本餐約170卡	青木瓜含豐富的木瓜酵素,在餐後食用有助分解體內的蛋白質.脂肪.碳水化合物及幫助抑制脂肪積蓄的作用,同時還能強化免疫、促進新陳代謝的正常運作有正面幫助,而這些木瓜酵素會隨著木瓜的成熟度而 本餐共約725卡
10月29日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 特餐 什錦湯板條 板條.乾香菇 蝦米.肉片.金針菇 高麗菜.洋蔥.蒜末 木耳.紅K.蛋 * 當令水果 本餐約370卡	* 芋頭鹹粥 芋頭.絞肉 乾香菇.蒜末 芹菜末 本餐約155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695卡
10月30日 (四)	* 米粉湯 肉絲.米粉 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 * 香蔥豆豉雞 冬瓜.蛤蜊 蔥.雞清肉 薑絲 蒜末.黑豆豉 * 紅燒豆腐 板豆腐 * 應時青菜 洋蔥 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約170卡	蕃茄含穀胱甘肽,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸酶的活性,可促進皮膚.內臟色素減退或消炎,預防老人斑.衰老及心臟血管疾病。 本餐共約720卡
10月31日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 海帶排骨湯 * 南洋咖哩雞飯 海帶結 雞清肉.洋蔥.洋芋 排骨 紅K.咖哩 椰漿 * 當令水果 本餐約395卡	* 鮪魚肉茸粥 鮪魚罐 絞肉.玉米粒 本餐約160卡	海帶富含碘和鈣,可以幫助代謝,強化骨骼、牙齒,是發育階段很重要的食物。 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