

幼福幼兒園 十一月份餐點表

日期： 114年11月3日 ~11月7日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月3日 (一)	* 清粥小菜 麵筋 肉鬆 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 子薑肉絲 蕃茄 肉絲.薑絲. 蛋 木耳.紅K * 洋蔥炒蛋 蛋.洋蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 青菜 肉絲 香菇 本餐約165卡	洋蔥具有抗發炎及預防心血管疾病的功效,富含的槲皮素也能有效降低罹患多種癌症的風險,包括結腸癌.卵巢癌.胃癌.肺癌及膀胱癌等。洋蔥還含有機硫化化合物,包括二硫化物.三硫化物.頭孢烯和乙烯基二 本餐約710卡
11月4日 (二)	* 福菜冬粉湯 冬粉 福菜 本餐約155卡	* 白飯 * 芋頭排骨湯 * 三杯雞柳 芋頭 雞清肉.杏鮑菇 排骨 老薑.九層塔.麻油 * 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬 * 應時青菜 蒜末.蔥花 * 當令水果 本餐約420卡	* 關東煮 白蘿蔔.油豆腐 黑輪.甜不辣條 豬血糕.柴魚片 本餐約160卡	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B3可促進消化，改善口角炎症狀。 本餐約735卡
11月5日 (三)	* 洋芋肉末粥 絞肉 洋芋 本餐約170卡	* 特餐 * 南瓜濃湯 * 白醬菇菇雞肉義大利麵 南瓜.洋蔥 義大利麵.洋蔥 蛋.奶粉.奶油 雞清肉.杏鮑菇 柳松菇.乾香菇 紅K.蒜末.鮮奶.白醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆米台目湯 綠豆 米台目 糖 本餐約160卡	南瓜含β-胡蘿蔔素除可防癌外,還具保護心臟、血液系統的作用,並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力;所含的鈣是構成紅血球的重要成分之一,鋅則可維持紅血球的成熟,故民間因而有「南瓜補血」之說法。 本餐約720卡
11月6日 (四)	* 榨菜肉絲麵 白麵.榨菜絲.肉絲 小白菜.木耳 本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 豆干燒肉 紫菜.蔥 豆干.肉丁 蛋 蒜末 * 咖哩洋芋 洋芋.洋蔥.紅K * 應時青菜 咖哩粉 * 當令水果 本餐約385卡	* 紫米紅豆粥 紫米.紅豆 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。 本餐約710卡
11月7日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 蘿蔔湯 * 肉絲蛋炒飯 白蘿蔔 肉絲.洋蔥.蒜頭 雞腿丁 高麗菜.玉米粒 * 當令水果 乾香菇.木耳.蛋 本餐約385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155卡	民間傳統認為吃蘿蔔可以清熱解毒、助消化、血液循環及止咳化痰，譽為「十月小人蔘」。 本餐約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 十一月份餐點表

日期： 114年11月10日 ~ 11月14日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月10日 (一)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 西芹炒雞丁 味噌.豆腐 西芹 柴魚片 雞丁 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 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710卡
11月11日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 銀芽海帶排骨湯 * 香滷豆輪 黃豆芽.海帶絲 豆輪 排骨 醬油 * 菜脯蛋 應時青菜 菜脯.雞蛋 * 當令水果 本餐約415卡	* 地瓜湯 地瓜 糖 本餐約155卡	地瓜中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。 本餐共約740卡
11月12日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 豆芽 韭菜 本餐約170卡	* 特餐 * 肉絲湯米粉 木耳.米粉 香菇.蝦米 肉絲.高麗菜 紅蘿蔔絲 * 當令水果 本餐約405卡	* 蔬菜鮭魚粥 鮭魚罐. 高麗菜 本餐約160卡	鮭魚中含有豐富的DHA.EPA對生長發中的孩子是促進腦力發展很好的食物來源 本餐共約735卡
11月13日 (四)	* 玉米雞茸粥 雞清肉 玉米粒 蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 蘿蔔甜不辣湯 * 紅燒肉 白蘿蔔 肉丁.蒜頭 甜不辣 洋蔥 柴魚片 * 瓠瓜燴麵筋 瓠瓜.麵筋泡 * 應時青菜 木耳.紅K * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆麥片湯 紅豆.麥片 本餐約170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。胡瓜中的纖維素除增強排泄,還可降低膽固醇。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,減少腸道致癌機會。 本餐共約715卡
11月14日 (五)	* 米苔苜湯 米苔目.韭菜.豆芽 香菇絲.肉絲 油蔥酥 本餐約200卡	* 特餐 * 大滷麵 白麵.乾香菇.蝦米 肉片.豬血.豆腐 大白菜.杏鮑菇 木耳.紅K.蛋 蒜末.香油 * 當令水果 本餐約380卡	* 客家鹹粥 絞肉.乾香菇.蝦米 菜脯.豆乾丁 高麗菜 本餐約155卡	牛奶的蛋白質為高生物價的完全蛋白質，含人體所必須的氨基酸，可充分被人體吸收，做為身體組成修補之用。碳水化合物則以乳糖為主，能促進腸中有益菌的生長，加強鈣質的吸收。 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 十一月份餐點表

日期： 114年11月17日 ~ 11月21日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月17日 (一)	* 油豆腐細粉 油豆腐 冬粉 豆芽 韭菜 肉絲 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜肉羹湯 * 醋溜雞 冬瓜.肉羹 雞清肉.洋蔥 薑絲.香菜 紅.黃甜椒.烏醋.糖 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥 絞肉 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 綠豆米苔目湯 綠豆 米苔目 糖 本餐約120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675卡
11月18日 (二)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒 雞蛋 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 黃瓜肉絲湯 大黃瓜 洋蔥肉片 肉絲 洋蔥.肉片 肉絲 蒜末.素蠔油 芹菜 * 麻油杏鮑菇 杏鮑菇.木耳.紅K * 應時青菜 老薑.麻油 * 當令水果 本餐約415卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 金針菇 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745卡
11月19日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕湯 肉絲 青菜 本餐約180卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 白油麵.洋蔥.紅K 肉丁.豆皮.大白菜 杏鮑菇.金針菇 生香菇 * 當令水果 本餐約375卡	* 香菇瘦肉粥 乾香菇.絞肉 玉米粒 蛋 本餐約155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710卡
11月20日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 絞肉 本餐約165卡	* 白飯 * 枸杞牛蒡雞湯 牛蒡.雞腿丁 梅干蒸肉餅 牛蒡 梅乾菜 枸杞 絞肉 * 玉米炒蛋 * 應時青菜 玉米粒.紅K.蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 客家板條 板條.肉絲 乾香菇.紅蔥頭 小白菜 本餐約155卡	牛蒡富含粗纖維可促進大腸蠕動,助排便,降膽固醇,減少毒素.廢物積存體內,達到預防中風.預防胃癌.子宮癌的功效。西醫認為它除了利尿.消積.祛痰止泄等藥理作用外.還用於改 本餐共約720卡
11月21日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 咖哩雞飯 雞清肉.洋芋 洋蔥.紅K.蒜末 咖哩 * 青木瓜排骨湯 青木瓜.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約155卡	咖哩內所含的「薑黃素」，具有殺除癌細胞的功能！科學的實驗研究已經證實，咖哩的確具有協助傷口復合甚至預防老年癡呆症的作用，而在印度的傳統中，也認為吃咖哩可以消炎，及具抗老效益。 本餐共約715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 十一月份餐點表

日期： 114年11月24日 ~ 11月28日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月24日 (一)	* 蔬菜鮪魚粥 鮪魚罐 高麗菜 本餐約155卡	* 白飯 * 紅燒雞柳 雞柳.洋蔥 醬油 * 客家紫茄 茄子.九層塔 黃豆醬 * 海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 芋頭米粉湯 乾香菇.芋頭.蝦皮 肉絲.米粉 本餐約160卡	香菇不但具有清香的獨特風味，而且含有豐富的對人體有益的成分。香菇富含維生素B群、鐵、鉀、維生素D原（經日曬後轉成維生素D）等營養元素。 本餐共約730卡
11月25日 (二)	* 香菇肉燥麵 油麵.絞肉.蒜末 乾香菇.豆芽菜 韭菜 本餐約160卡	* 白飯 * 五香滷肉 肉丁.白蘿蔔 紅K.五香粉 * 塔香海茸 海茸 九層塔.蒜末 * 冬瓜貢丸湯 冬瓜.貢丸 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 糖 本餐約165卡	海茸富含碘和鈣，可以幫助代謝，強化骨骼、牙齒，是發育階段重要的食物。 本餐共約715卡
11月26日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 肉絲炒麵 油麵.肉絲.乾香菇 蝦米.蒜末 高麗菜.木耳.紅K * 玉米排骨湯 玉米節 排骨 * 當令水果 本餐約395卡	* 山藥排骨湯 山藥 排骨 蔥花 本餐約170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, 本餐共約715卡
11月27日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵.肉絲. 鮮蝦仁.小白菜 貢丸.生香菇.蛋 本餐約160卡	* 白飯 * 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 蒜末 * 油蔥蒸蛋 蛋.油蔥酥 * 刺瓜肉絲湯 大黃瓜 肉絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 麵疙瘩湯 麵疙瘩 肉絲 紅蘿蔔絲 青菜 木耳 本餐約155卡	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695卡
11月28日 (五)	* 香菇肉茸粥 香菇絲. 絞肉.高麗菜 芹菜 本餐約170卡	* 特餐 * 照燒雞柳燴飯 雞清肉.洋蔥 高麗菜.紅K 薑末.味霖.醬油 黑芝麻 * 酸辣湯(不辣) 豬血.豆腐.筍絲 木耳.紅K.蛋 烏醋.香油 * 當令水果 本餐約390卡	* 肉燥米粉湯 米粉.小白菜 肉絲 油蔥酥 本餐約160卡	黑芝麻鈣、鐵的含量遠高於白芝麻（每百克黑芝麻含鈣1456毫克，鐵24.5毫克，每百克白芝麻僅含鈣81毫克，鐵8.5毫克），也含有較多的粗纖維。 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