

# 幼福幼兒園 十二月份餐點表

日期： 114年12月1日 ~ 12月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月1日 (一)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 肉鬆  本餐約150卡	* 白飯 * 紅燒雞柳 雞柳.洋蔥 醬油 * 炒高麗菜 高麗菜 蝦米  本餐約425卡	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.白麵線 雞蛋 絞肉 枸杞  本餐約145卡	高麗菜從中醫的角度來說，可補腎強骨.填髓健腦.健胃止痛。這裡的補腎並非治療腎臟疾病，中醫的觀念裡腎主骨，因此吃高麗菜可促進骨骼生長。此外高麗菜還有美化肌膚、消除疲勞等功效。  本餐約720卡
12月2日 (二)	* 鍋燒意麵 鍋燒意麵 小白菜 肉絲 油蔥  本餐約160卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉 香菇絲 * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 蛋  本餐約390卡	* 綠豆西米 綠豆.西谷米 糖  本餐約165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。  本餐約715卡
12月3日 (三)	* 油豆腐細粉 油豆腐 冬粉 豆芽 韭菜 肉絲  本餐約170卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.蒜頭 高麗菜.紅K.蛋 味霖.醬油.柴魚片  * 當令水果 本餐約385卡	* 客家鹹粥 乾香菇.蝦米 菜脯.豆乾丁 高麗菜  本餐約150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。  本餐約705卡
12月4日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 豆芽 韭菜  本餐約160卡	* 白飯 * 蠔油雞柳 雞清肉.洋蔥 素蠔油 * 紅燒冬瓜 冬瓜  * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 豆腐羹 板豆腐 木耳.太白粉 大白菜.紅蘿蔔絲  本餐約170卡	豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱氨酸等營養素。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。  本餐約725卡
12月5日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約165卡	* 特餐 * 大滷麵 白麵.乾香菇.蝦米 肉絲.豬血.豆腐 大白菜 木耳.紅K.蛋 蒜末.香油  * 當令水果 本餐約380卡	* 薑汁地瓜湯 地瓜.黑糖.老薑  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 十二月份餐點表

日期： 114年12月8日 ~ 12月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月8日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉  本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 紫菜 雞清肉.蒜頭 蛋.柴魚片 孜然粉 * 沙茶粉絲煲 冬粉.肉絲.木耳 * 應時青菜 高麗菜.紅K.沙茶 * 當令水果 本餐約400卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖  本餐約165卡	紅豆屬於高蛋白、低脂肪的高營養穀類食品，紅豆富含鐵質，能使人氣色紅潤，還可補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。  本餐共約725卡
12月9日 (二)	* 豆包細粉湯 冬粉 豆包 絞肉  本餐約180卡	* 白飯 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 玉米蒸蛋 玉米粒.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 紅棗山藥雞湯 紅棗.山藥.枸杞 雞丁  本餐約155卡	山藥的多種胺基酸及植物性荷爾蒙可促使身體組織功能維持正常生活,含纖維質，可促進腸胃蠕動、可預防如腸息肉，腸癌及胃癌等。  本餐共約740卡
12月10日 (三)	* 芋頭肉末粥 芋頭 細絞肉  本餐約170卡	* 特餐 * 南瓜湯米粉 米粉.南瓜 肉絲.香菇 木耳.蝦米  * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆地瓜甜湯 地瓜 綠豆 糖  本餐約170卡	芋頭含有豐富的營養價值，能增強人體的免疫功能，在季節交替容易感冒的時候，最適合食用。  本餐共約735卡
12月11日 (四)	* 玉米雞茸粥 雞清肉 玉米粒 蛋  本餐約170卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 蕃茄 * 三杯雞 雞清肉.老薑.麻油. 蛋 醬油.米酒.九層塔 * 芹香干絲 芹菜.白干絲.紅K 香油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 麵線羹 紅麵線.肉羹 筍絲.木耳.紅K 蛋.蒜末.柴魚片 烏醋  本餐約145卡	蕃茄中的茄紅素含量是所有蔬果中最高，大蕃茄與小蕃茄雖都叫蕃茄,不過大蕃茄是蔬菜,小蕃茄是水果,兩者熱量不同。  本餐共約720卡
12月12日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約200卡	* 特餐 * 味噌烏龍麵 烏龍麵.肉片. 洋蔥.紅K 日式魚板片 海帶芽.青江菜 味噌.柴魚片 * 當令水果 本餐約375卡	* 玉米雞茸粥 玉米粒.雞清肉 蛋.蒜頭  本餐約155卡	隨年齡增長及過度使用3C,會破壞眼球的黃斑部感光區域,引起黃斑病變.白內障.視力下降等眼部疾病。黃玉米中富含葉黃素和玉米黃素,是保護眼睛的強大抗氧化劑,可吸收進入眼球內的有害光線,輔助保護眼 本餐共約730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 十二月份餐點表

日期： 114年12月15日 ~ 12月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月15日 (一)	* 雞絲麵 雞絲麵.肉片 蛋 小白菜  本餐約160卡	* 白飯 * 海帶排骨湯 * 蠔油雞柳 海帶.排骨 雞清肉.洋蔥 蒜末.素蠔油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 關東煮 白蘿蔔.豬血糕 黑輪.三角油豆腐 甜不辣條.柴魚片  本餐約155卡	海帶含豐富營養，曬乾後可作為食物，常用於中國菜、日本料理和朝鮮料理中，如在日本料理中高湯，多指煮過昆布的水。海帶味苦咸、無毒，含海帶素、岩藻多糖等成分。  本餐共約715卡
12月16日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約170卡	* 白飯 * 芥菜雞湯 * 馬鈴薯燉肉 芥菜.雞背 洋芋.蒜頭 薑絲 肉絲.紅K * 茄汁豆包 炸豆包.洋蔥 蕃茄醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓 糖  本餐約165卡	芥菜為一般人易獲取的食物，同時在傳統資料中記載，能刺激人體胃液分泌，幫助消化，去除油膩，開胃下飯，除去體內毒素，清淨血液並助循環。  本餐共約715卡
12月17日 (三)	* 香菇雞肉粥 乾香菇.雞清肉 高麗菜.蛋  本餐約160卡	* 特餐 * 玉米濃湯 * 義大利通心粉 玉米粒 貝殼通心粉 洋蔥.麵粉 蒜末.絞肉.番茄 鮮奶.蛋 洋蔥.三色丁 番茄醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紫米紅豆粥 紫米.紅豆 糖  本餐約170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720卡
12月18日 (四)	* 清粥小菜 1麵筋泡(醬油.糖) 2肉鬆  本餐約150卡	* 白飯 * 南瓜湯 * 油蔥香雞 南瓜 雞清肉.紅蔥醬 蔥 * 滷豆包 * 應時青菜 豆包 * 當令水果 本餐約410卡	* 湯板條 板條.肉絲.豆芽. 韭菜.香菇絲  本餐約160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720卡
12月19日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約170卡	* 特餐 * 海帶芽蛋花湯 * 夏威夷炒飯 雞蛋 鳳梨丁.火腿 海帶芽 絞肉.洋蔥.三色丁 蒜末.雞蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 冬至湯圓麵 湯圓.肉絲 乾香菇.蝦米.茼蒿 芹菜  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 十二月份餐點表

日期： 114年12月22日 ~ 12月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月22日 (一)	* 蔬菜魷仔魚粥 魷仔魚 高麗菜 蛋  本餐約150卡	* 白飯 * 紅燒雞 雞丁.洋蔥  * 蔥炒麵腸 麵腸.蔥  * 玉菜蛋花湯 高麗菜 蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁   本餐約165卡	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B1、胺基酸、薏仁素、薏仁酯等營養素。其性味甘淡、涼，有健脾、補肺、清熱、利濕等作用。  本餐共約710卡
12月23日 (二)	* 客家米苔目湯 米苔目 肉絲.香菇 油蔥.小白菜  本餐約170卡	* 白飯 * 毛豆雞丁 雞清肉.毛豆 紅K * 涼薯炒蛋 涼薯.木耳 紅K.蛋  * 豆腐蛋花湯 嫩豆腐 蛋  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約385卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.乾香菇 蒜末.肉絲   本餐約155卡	毛豆含優質蛋白質.植物纖維.多種礦物質.維生素B群,脂肪含量也高於其他蔬菜,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,有助降低三酸甘油脂和膽固醇。  本餐共約710卡
12月24日 (三)	* 清粥小菜 地瓜(地瓜粥) 1.麵筋 2.肉鬆  本餐約160卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉 絞干 香菇 * 香滷油豆腐  * 牛蒡排骨湯 牛蒡 排骨  * 當令水果  本餐約385卡	* 果醬吐司  * 麥茶   本餐約160卡	四神湯中所用藥材皆屬上品食療藥材,不但副作用少,口感和風味更是平易近人。再加上藥材配輔主要以調理脾胃為主,因此就連消化功能相對青壯年較差的小孩.老人都能安心食用,也讓其成為常見的庶民  本餐共約705卡
12月25日 (四)	<div>行憲紀念日放假一天</div>			
12月26日 (五)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉.蛋 玉米粒.薑絲  本餐約170卡	* 特餐 * 肉絲蛋炒飯 洋蔥.玉米粒 肉絲.高麗菜.蒜末 紅K.蛋.蔥花.醬油  味噌豆腐湯 豆腐 木耳.紅K 味噌.柴魚片  * 當令水果  本餐約385卡	* 菠菜魷仔魚小米粥 菠菜.魷仔魚 蒜末.乾香菇 小米.白米  本餐約150卡	菠菜的鈣質.鐵質含量相當高，是素食者補充鈣質及鐵質很好的蔬菜來源  本餐共約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 十二月份餐點表

日期： 114年12月29日 ~ 1月2日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
12月29日 (一)	* 肉絲湯麵 油麵.豆芽 肉絲.紅人 青菜  本餐約155卡	* 白飯 * 玉米雞丁 玉米粒.雞丁 紅 * 香滷油豆腐 油豆腐.洋蔥  * 味噌海帶銀芽湯 海帶絲.黃豆芽 味噌.大骨  * 應時青菜 * 當令水果  本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁   本餐約165卡	海帶於中醫功效可軟堅化痰，祛濕止癢，清熱行水。用於甲狀腺腫、噎膈、疝氣、睪丸腫痛、帶下、水腫、腳氣等。可緩解癰腫、宿食不消、小便不暢、咳喘、高血壓等症狀。  本餐共約710卡
12月30日 (二)	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇.蝦米  本餐約160卡	* 白飯 * 蔥爆豬柳 肉絲.蔥  * 蕃茄豆腐蛋花湯 番茄.中華豆腐 雞蛋  * 白菜燴麵筋 大白菜.麵筋泡 木耳.紅K.蒜末.蝦米 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 果醬吐司   * 麥茶  本餐約170卡	大白菜中含有豐富的維他命C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞、降低體內膽固醇，增加血管彈性，有益於預防心血管疾病；富含鉀，有助於將鈉排出體外，降低血壓，還有利尿的作用。  本餐共約725卡
12月31日 (三)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉  本餐約160卡	* 特餐 金瓜米粉湯 南瓜.米粉.蒜頭 肉絲.木耳.乾香菇 蝦米  * 當令水果  本餐約395卡	* 燒仙草 燒仙草包. 紅豆.綠豆.麥片  本餐約155卡	仙草是一種野生草藥，有降火氣、解熱等功效；若從營養學角度分析，最特別的營養素是含有多醣膠質，這是一種膳食纖維，促進腸胃蠕動。  本餐共約710卡
1月1日 (四)				
1月2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