

幼福幼兒園 一月份餐點表

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)				
12月30日 (二)				
12月31日 (三)				
1月1日 (四)	元旦放假一天			
1月2日 (五)	* 蛋花冬粉湯 冬粉.紅K絲 雞蛋.絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 蝦米.乾香菇 大白菜.木耳.紅K 杏鮑菇.魚板 * 當令水果 本餐約370卡	* 蔬菜吻仔魚粥 吻仔魚.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 一月份餐點表

日期： 115年1月5日 ~1月9日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1月5日 (一)	* 南瓜米粉湯 南瓜.米粉 小白菜 油蔥酥 本餐約150卡	* 白飯 * 薑味雞 雞清肉 老薑.醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約155卡	結頭菜性涼.味甘辛,入肝經及胃經.「中國藥用植物志」記載,大頭菜益腎,利五臟,能促進傷口癒合。有輕微消化性潰瘍患者,大頭菜對潰瘍面的癒合有幫助,習慣性便秘者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 本餐共約695卡
1月6日 (二)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約180卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉.豆乾丁 香菇絲 * 芋頭白菜滷 大白菜.芋頭.蝦米 乾香菇.肉絲.紅K * 芥菜雞湯 芥菜仁. 雞丁.薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 客家湯麵 油麵 肉片 青菜 油蔥 本餐約160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740卡
1月7日 (三)	* 湯板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.肉絲 小白菜.油蔥酥 本餐約155卡	* 特餐 * 咖哩燴飯 紅蘿蔔丁.雞丁 馬鈴薯丁.青豆仁 咖哩 * 玉米排骨湯 玉米結 排骨 * 當令水果 本餐約380卡	* 南瓜瘦肉小米粥 南瓜.肉絲.乾香菇 白米.小米 本餐約155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;所含的鈷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」 本餐共約690卡
1月8日 (四)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 三杯雞柳 雞清肉. 九層塔.老薑.麻油 * 紅絲炒蛋 紅蘿蔔絲 蛋 * 海帶銀芽肉絲湯 海帶絲.黃豆芽 肉絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 豆芽 韭菜 本餐約170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735卡
1月9日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 義大利肉醬麵 義大利麵.絞肉 洋蔥.蕃茄.玉米粒 蒜末.番茄醬.糖 * 蘑菇濃湯 洋菇.杏鮑菇.洋蔥 秀珍菇.生香菇 蒜末.麵粉.奶粉.奶油 * 當令水果 本餐約385卡	* 香菇瘦肉粥 乾香菇.絞肉 蒜末.高麗菜.紅K 蛋 本餐約155卡	香菇內的核酸類物質,可以抑制血清和肝臟中膽固醇的增加,促進血液循環、防止動脈硬化及降血壓。 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 一月份餐點表

日期： 115年1月12日 ~1月16日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1月12日 (一)	* 鍋燒意麵 雞肉絲.油菜 青菜.烏蛋 鍋燒麵 本餐約150卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉.豆乾丁 香菇絲 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜 木耳.紅K * 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 香油 蔥花 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 廣東粥 皮蛋.絞肉 高麗菜.芹菜 香菇 本餐約165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725卡
1月13日 (二)	* 鮭魚粥 鮭魚罐 玉米粒 芹菜 本餐約170卡	* 白飯 * 梅干蒸肉餅 梅乾菜.絞肉 蒜末.醬油 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.雞蛋 * 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720卡
1月14日 (三)	* 芙蓉雞絲粥 乾香菇.蒜末 雞清肉 高麗菜 蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 什錦湯麵 香菇.油麵 蝦米.肉絲 紅蔥頭.高麗菜 芹菜末.魚板 * 當令水果 本餐約375卡	* 米粉湯 米粉.豆芽 韭菜.絞肉 香菇 本餐約170卡	白蘿蔔,蔬菜類,盛產在冬季,故冬天的白蘿蔔口感最好也最甜,其它季節多是進口,白蘿蔔又叫窮人的人參,晚上吃亦能補氣血 本餐共約700卡
1月15日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇絲.蝦米 小白菜.芹菜 本餐約155卡	* 白飯 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 豆瓣豆腐 豆腐.絞肉.蔥.豆瓣醬 * 蕃茄豆腐蛋花湯 蕃茄.蛋 板豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 紫米紅豆粥 紫米.紅豆 糖 本餐約180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。 本餐共約715卡
1月16日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 特餐 * 茄汁什錦炒飯 蒜末.洋蔥 肉絲.紅K 玉米粒.高麗菜 番茄醬 * 蒜頭蛤蜊雞湯 蒜頭.蛤蜊. 雞丁.冬瓜. 薑片 * 當令水果 本餐約390卡	* 油豆腐細粉 冬粉.油豆腐 絞肉.乾香菇 蝦米.小白菜 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 一月份餐點表

日期： 115年1月19日 ~ 1月23日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1月19日 (一)	* 羅漢素湯麵 白麵.乾香菇 豆皮.腐竹.杏鮑菇 大白菜.玉米筍 木耳.紅K.素蠔油 本餐約150卡	* 白飯 * 紅燒肉 肉丁.白蘿蔔 蒜頭.醬油 * 麻油杏鮑菇 杏鮑菇.木耳 紅K.黑麻油.老薑 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 紅豆甜粥 紅豆.白米 糖 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.抗衰老的功效更強;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725卡
1月20日 (二)	* 玉米雞蓉粥 玉米粒.雞清肉 蒜末.蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 豆瓣雞 雞清肉.蒜頭 豆瓣醬 * 海芽滑蛋 海帶芽.蒜末 蛋.香油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 陽春麵 陽春麵.肉絲. 乾香菇.蝦米 韭菜.豆芽 本餐約150卡	中醫認為豬血可以清肺，此外，豬血還含有人身所需的無機鹽和多種礦物質，如鐵磷鈣鋅等，特別是鐵元素的含量極高，是造血的重要原料。如果缺鐵會導致缺鐵性貧血的發生。 本餐共約730卡
1月21日 (三)	* 玉菜魷仔魚粥 魷仔魚 高麗菜 蛋 本餐約150卡	* 特餐 鍋燒意麵 意麵.乾香菇 蛤蜊.肉絲 玉米粒.魚板片 小白菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 綠豆麥片湯 綠豆 麥片 糖 本餐約170卡	魷仔魚的脂肪含量雖少,鈣質卻相當豐富,並含維生素A及鈉.磷.鉀等礦物質,加上魚骨極細軟,可輕易被人體消化吸收,對骨骼發育十分有益處,適合嬰幼兒.孕婦食用,可增強胃本。 本餐共約700卡
1月22日 (四)	* 客家板條 肉絲.板條 香菇.青菜 蔥 本餐約180卡	* 白飯 * 照燒雞丁 雞清肉.洋蔥 味琳.醬油 * 芹菜炒豆包 芹菜.豆包 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 黑糖薑汁地瓜 地瓜.老薑 黑糖 本餐約160卡	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力且菜芹可健胃、清胃熱，改善小便秘痛也對清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助 本餐共約735卡
1月23日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 咖哩雞飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.咖哩 * 當令水果 本餐約395卡	* 玉米肉末粥 玉米粒 絞肉 芹菜 本餐約170卡	海帶含豐富鐵與鈣，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 一月份餐點表

日期： 115年1月26日 ~1月30日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
1月26日 (一)	* 肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 * 韭菜.豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 香菇雞 乾香菇.雞清肉 蒜頭.醬油 * 油蔥蒸蛋 蛋.油蔥酥.醬油 * 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 糖 本餐約160卡	小米因米粒較小，容易烹煮，又具有特殊風味和耐儲藏的特性。現代醫學認為，小米不含麩質，不會刺激腸道，是屬於溫和的纖維質，容易被消化。小米也能降胃火，煮粥食用，對病後體虛、腹瀉、反 本餐共約685卡
1月27日 (二)	* 清粥小菜 1麵筋泡(醬油.糖) 2肉鬆 本餐約170卡	* 白飯 * 瓜仔肉 味全花瓜.絞肉 蒜末 * 茄汁豆包 炸豆包.洋蔥 蕃茄醬 * 海帶黃豆芽湯 黃豆芽 海帶絲 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 雞絲麵 雞絲麵 魚板片.玉米粒 蛋.小白菜 本餐約155卡	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。 本餐共約700卡
1月28日 (三)	* 芋頭鹹稀飯 芋頭.絞肉 乾香菇 本餐約155卡	* 特餐 * 酢醬麵 白麵.絞肉.洋蔥 細豆乾丁.蒜末 甜麵醬 * 玉米排骨湯 玉米節 排骨 * 當令水果 本餐約375卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 本餐約165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695卡
1月29日 (四)	* 米粉湯 米粉 乾香菇.蝦米 肉絲.小白菜 本餐約160卡	* 白飯 * 香滷油豆腐 小油豆腐.滷包 * 金茸肉絲 肉絲.金針菇 木耳.紅K * 玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約370卡	* 關東煮 白蘿蔔.黑輪 豬血糕 油豆腐.柴魚片 本餐約160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 本餐共約690卡
1月30日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 味噌拉麵 味噌.拉麵.肉片 海帶芽.蠔味棒 青江菜.魚板 洋蔥.紅K.大骨 * 當令水果 本餐約370卡	* 山藥糙米瘦肉粥 山藥.糙米.絞肉 枸杞 本餐約160卡	山藥含有豐富的皂苷.黏蛋白.澱粉.維生素及礦物質等成分,可以輔助免疫功能,且對於胃、腸道潰瘍,具有很好的預防效果。 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