

幼福幼稚園 二月份餐點表

日期： 115年2月2日 ~ 2月6日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月2日 (一)	* 鮪魚粥 鮪魚罐 玉米粒 芹菜	* 白飯 * 蒜頭雞 蒜頭.雞清肉 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.排骨 * 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 本餐約165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。
2月3日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 紅K.蒜末 * 日式蒸蛋 魚板.蛤蜊.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 客家粄條 粄條.肉片 乾香菇.蝦米 韭菜.豆芽菜 本餐約155卡	馬鈴薯含膳食纖維.維生素C.B6.葉酸.鉀與磷等,尤其鉀含量相高,有助於調節血壓.平衡體內鈉含量。馬鈴薯也含有許多種抗氧化物質,如類胡蘿蔔素.酚酸.花青素與黃酮類化合物,有助於減少發炎與氧化壓力。 本餐約710卡
2月4日 (三)	* 雞絲麵 雞絲麵 魚板片.玉米粒 蛋.小白菜	* 特餐 * 肉絲湯麵 肉絲.高麗菜 油麵.紅蘿蔔絲 木耳.香菇 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 本餐約160卡	豆漿中含有大豆卵磷脂，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。
2月5日 (四)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 芹菜末	* 白飯 * 結頭菜燒肉 結頭菜.肉丁 * 芹香炒豆腸 芹菜.豆腸 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紫米紅豆粥 紫米.紅豆 糖 本餐約160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,習慣性便祕者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 本餐約705卡
2月6日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿	* 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 * 當令水果 本餐約390卡	* 魩仔魚粥 魩仔魚 本餐約150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。

★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

幼福幼稚園 二月份餐點表

日期： 115年2月9日 ~ 2月13日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月9日 (一)	* 蕃茄豆腐肉焿湯 豆腐.蕃茄 肉焿.小白菜 木耳 本餐約150卡	* 白飯 * 子薑肉絲 肉絲.薑絲 木耳.紅K.香油 * 洋蔥炒甜條 洋蔥.甜條 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 香菇雞湯 乾香菇.雞清肉 * 紅豆粉圓湯 紅豆.粉圓 糖 本餐約165卡	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但含豐富的茄紅素（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725卡
2月10日 (二)	* 香菇雞肉粥 乾香菇.雞清肉 高麗菜.蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 玉米雞丁 玉米粒.雞清肉 蒜末 * 豆瓣豆腐 豆腐.絞肉.蔥. 豆瓣醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 海芽蛋花湯 海帶芽 蛋 * 肉絲湯麵 油麵.豆芽 肉絲.紅人 青菜 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，但其含糖量高， 本餐共約725卡
2月11日 (三)	* 油豆腐細粉 油豆腐 冬粉.豆芽 韭菜.肉絲 本餐約180卡	* 特餐 * 日式味噌烏龍麵 烏龍麵.肉片 日式魚板 洋蔥.高麗菜 木耳.紅K 味噌.柴魚片 * 當令水果 本餐約375卡	* 客家鹹粥 絞肉.豆乾丁.菜脯 高麗菜.紅K 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	味噌含有蛋白質，在酵素的作用之下，分解成較小的營養分子，更易為人體吸收。味噌當中另含有不飽和脂肪酸、維生素E與大豆異黃酮，營養價值高，有「醫生殺手」之稱。 本餐共約710卡
2月12日 (四)	* 黑糖地瓜薑湯 地瓜.老薑 黑糖 本餐約165卡	* 白飯 * 瓜仔肉 絞肉.蒜末 味全花瓜 * 玉米炒蛋 玉米粒 紅K.蛋 * 薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 薑絲冬瓜湯 芋頭米粉 米粉.芋頭.蒜末 乾香菇.蝦米 肉絲 本餐約160卡	2022年刊於Antioxidants的研究指出地瓜中的抗氧化物質可幫助保護肝臟與心血管健康，甚至具潛在抗癌作用，特別是紫色地瓜含有的花青素，有助延緩老化與減少發炎。 本餐共約725卡
2月13日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 什錦湯米粉 香菇.米粉 蝦米.肉絲 紅蔥頭.大白菜 芹菜末.魚板 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆麥片湯 綠豆 麥片 糖 本餐約150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745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 二月份餐點表

日期： 115年2月16日 ~2月20日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
2月16日 (一)		恭		
2月17日 (二)		賀		
2月18日 (三)		新		
2月19日 (四)		禧		
2月20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

幼福幼稚園 二月份餐點表

日期： 115年2月23日 ~ 2月27日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區	
2月23日 (一)	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬	* 白飯 香菇滷肉 絞肉.蒜末 香菇絲 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.雞蛋	* 蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 貢丸片 芹菜 * 應時青菜 * 當令水果	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片	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。
2月24日 (二)	* 清粥小菜 1麵筋泡(醬油.糖) 2肉鬆	* 白飯 橙汁雞柳 雞清肉.洋蔥 柳橙汁 * 蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔.紅K 麵輪	* 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 薑絲.大骨 * 應時青菜 * 當令水果	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 豆芽 韭菜	白蘿蔔盛產在冬季,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,有行氣作用,適體質偏熱,氣滯消化不良者,但與人蔘等補氣藥會相抵,與蔥薑同煮則可中和寒性,增強補氣效果。 本餐共約715卡
2月25日 (三)	* 山藥肉末粥 山藥 絞肉	* 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	* 果醬吐司 * 麥茶 麥茶 糖	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。
2月26日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵 肉絲.青菜 芹菜.油蔥酥	* 白飯 豆干燒肉 豆干.肉丁 蒜末 * 麵筋白菜滷 大白菜.芋頭.乾香菇 蝦米.麵筋泡	* 紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜 * 應時青菜 * 當令水果	* 關東煮 白蘿蔔.豬血糕 黑輪.三角油豆腐 甜不辣條.柴魚片	大白菜為美國癌症醫學會推廣的30種抗癌蔬果之一,與花椰.甘藍.高麗菜等為姊妹菜,所含的成分相近,大白菜所含的植化素則有甘露糖.色氨酸.胡蘿蔔素.蘿蔔硫素.吲哚.奎寧.黃體素.葉黃素.異硫氰酸鹽.葉 本餐共約715卡
2月27日 (五)					

228連假愉快!

★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