

# 幼福幼兒園 三月份餐點表

日期： 115年3月2日 ~3月6日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 3月2日	* 肉燥冬粉 冬粉.絞肉.蒜末 乾香菇.小白菜  本餐約145卡	* 白飯 * 薑爆肉片 肉片.木耳 薑絲.麻油 * 金茸滑蛋 金針菇.紅K 雞蛋 * 結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約415卡	* 廣東粥 皮蛋.玉米粒 絞肉.肉鬆  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,習慣性便秘者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。  本餐約720卡
(二) 3月3日	* 客家湯麵 油麵 肉絲.乾香菇 芹菜(末) 青菜  本餐約180卡	* 白飯 * 醬炒雞丁 雞清肉.甜麵醬 蔥.薑.蒜頭 * 蝦皮高麗菜 高麗菜.木耳 紅K.蝦皮 * 大黃瓜肉絲湯 大黃瓜 肉絲 芹菜 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約375卡	* 養生地瓜甜湯 地瓜.綠豆 糖  本餐約165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
(三) 3月4日	* 香菇瘦肉蛋花粥 乾香菇.絞肉 雞蛋  本餐約165卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 白油麵.洋蔥.紅K 肉丁.豆皮 杏鮑菇.大白菜 * 當令水果  本餐約365卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉.紅絲 金針菇  本餐約160卡	肉骨茶不僅維生素.礦物質豐富,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫與抗發炎的作用,不僅有益提升新陳代謝,對預防感冒.流感.喉痛等病後多日感冒  本餐約690卡
(四) 3月5日	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 青菜  本餐約170卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉 香菇絲 * 蕃茄炒蛋 蕃茄.雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 柴魚片  本餐約415卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖  本餐約170卡	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多,但其中所含的蕃茄紅素(是胡蘿蔔素的一種),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。  本餐約755卡
(五) 3月6日	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約170卡	* 特餐 * 白醬雞肉義大利麵 義大利麵.白醬 雞清肉.洋蔥.蒜末 生香菇.杏鮑菇.玉米粒 紅.黃甜椒 * 南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.蒜末 麵粉.奶油.蛋 * 當令水果  本餐約390卡	* 四神湯 四神包 大薏仁 絞肉  本餐約165卡	四神湯又可稱之為「四臣湯」,主由芡實.茯苓.淮山.蓮子所構成。取其健脾補腎.補氣利濕的作用,維持脾胃強健、加強消化吸收功能;進而讓人體五臟六腑獲得營養,發揮保健強身的效果。  本餐約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 三月份餐點表

日期： 115年3月9日 ~3月13日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月9日 (一)	* 肉燥米粉湯 米粉 肉絲.乾香菇 豆芽菜.韭菜  本餐約150卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 馬鈴薯燉肉 紫菜 馬鈴薯 蛋 雞丁.紅K * 西芹炒豆干 西芹 豆干 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約400卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 糖  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715卡
3月10日 (二)	* 五行蔬菜粥 絞肉 玉米粒 紅K絲 青江菜  本餐約170卡	* 白飯 * 青菜豆腐湯 * 瓜仔肉 小白菜.板豆腐 味全.花瓜.絞肉 蒜末 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果  本餐約395卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 香菇 木耳  本餐約165卡	洋蔥富含槲皮素，為一種類黃酮化合物，有助於清除體內的自由基，對抗發炎，降低壞膽固醇濃度，使血管暢通。保持彈性，有效預防動脈硬化.血栓.降低罹患心臟病風險。  本餐共約730卡
3月11日 (三)	* 榨菜肉絲麵 白油麵 榨菜絲.肉絲 小白菜  本餐約155卡	* 特餐 * 番茄蛋花湯 * 黃金什錦炒飯 蕃茄 絞肉.洋蔥.蒜末 蛋 火腿丁.三色丁 雞蛋.蔥花  * 當令水果 本餐約400卡	* 燒仙草 燒仙草 綠豆.薏仁. 紅豆.QQ  本餐約165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，可促進腸胃蠕動。  本餐共約720卡
3月12日 (四)	* 玉菜雞絲粥 高麗菜.雞清肉 紅K.蛋  本餐約150卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 京醬肉絲 玉米粒.蛋 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 茄汁豆包 豆包 * 應時青菜 蕃茄醬 * 當令水果  本餐約400卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 絞肉.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬  本餐約160卡	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質，有助於保護眼健康；紫色玉米富含花青素，抗氧化、抗衰老的功效更強；黑色玉米中的黑色素、氨基酸、硒元素等含量遠高於普通玉米，營養成分更高。  本餐共約710卡
3月13日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約200卡	* 特餐 * 酸辣湯麵(不辣) 豆腐.豬血.筍絲 金針菇.秀珍菇 美白菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 白麵 * 當令水果  本餐約380卡	* 鮭魚粥 鮭魚罐.三色丁  本餐約150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 三月份餐點表

日期： 115年3月16日 ~3月20日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月16日 (一)	* 清粥小菜 油泡 肉鬆  本餐約160卡	* 白飯 * 蘿蔔燒肉 肉丁.白蘿蔔 紅K.蒜頭 * 蔥燒凍豆腐 凍豆腐.蔥.木耳 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約385卡	* 油豆腐細粉湯 冬粉.油豆腐 榨菜絲.肉絲. 乾香菇  本餐約155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700卡
3月17日 (二)	* 客家板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.肉絲 油蔥酥  本餐約155卡	* 白飯 * 三杯雞 雞清肉.老薑.九層塔 醬油.麻油.米酒 * 毛豆炒蛋 毛豆仁.紅K. 雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果  本餐約415卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖  本餐約165卡	《名醫別錄》稱牛蒡「久服輕身耐老」。《本草綱目》中也詳載：「牛蒡通十二經脈、除五臟惡氣，久服輕身耐老。」說明牛蒡對於五臟的保養、經脈的通暢、抗衰老等方面具有良效。  本餐共約735卡
3月18日 (三)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約170卡	春季遠足		
3月19日 (四)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉.蛋 玉米粒.薑絲  本餐約155卡	* 白飯 * 紅燒肉 豬肉.蒜末.醬油  * 芹菜炒豆腸 芹菜.豆腸.紅K * 應時青菜 * 當今水果  本餐約390卡	* 關東煮 黑輪. 甜不辣條.油豆腐 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片  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，改善小便熱痛 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705卡
3月20日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜  本餐約170卡	* 特餐 * 親子丼飯 雞清肉.洋蔥.紅K 蒜末.蛋.高麗菜 味霖.柴魚片.醬油  * 紫菜魷仔魚羹 紫菜.魷仔魚 嫩豆腐.味噌  * 當今水果  本餐約390卡	* 肉羹麵 黃油麵.肉羹.蒜末 乾香菇.大白菜 木耳.紅K.蛋 柴魚片  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 三月份餐點表

日期： 115年3月23日 ~ 3月27日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3月23日 (一)	* 玉米肉茸粥 絞肉.玉米粒  本餐約155卡	* 白飯 * 蘿蔔排骨湯 * 蒜頭雞 白蘿蔔.排骨 蒜頭.雞丁 紅K  * 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 榨菜肉絲麵 榨菜絲.肉絲 白麵.青江菜  本餐約155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。  本餐共約695卡
3月24日 (二)	* 油豆腐粉絲湯 冬粉 油豆腐 芹菜末 小白菜  本餐約170卡	* 白飯 * 海帶燒肉 海帶結.肉丁 蒜頭.八角 * 玉米炒蛋 玉米粒 洋蔥.蛋 * 冬瓜湯 冬瓜 薑絲  * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 乾香菇.蝦米 杏鮑菇.木耳 紅K.大白菜  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705卡
3月25日 (三)	* 陽春麵 陽春麵.韭菜.豆芽 肉絲.乾香菇 油蔥酥  本餐約150卡	* 特餐 咖哩雞燴飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.蒜末 咖哩 * 紅棗香菇排骨湯 紅棗 香菇 排骨  * 當令水果 本餐約390卡	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉 乾香菇  本餐約170卡	薑黃素 (Curcumin) 存在於咖哩、薑、黃芥菜等料理中，除了具有抗氧化、延緩老化、抑制不正常細胞生長外，還具有促進身體新陳代謝，加速燃燒熱量。  本餐共約710卡
3月26日 (四)	* 魷仔魚粥 魷仔魚 蔥花  本餐約150卡	* 白飯 * 蠔油肉片 肉片.洋蔥.蒜末 素蠔油 * 海芽炒蛋 海帶芽 雞蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨  * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆薏仁甜湯 紅豆 薏仁 糖  本餐約150卡	豬血中的鐵易為人體所吸收，具有良好的補血功能，對於發育階段的兒童以及一些特殊時期的女性來說都能夠很有效地防治缺鐵性貧血。此外，豬血的蛋白質容易被消化.吸收，是優質蛋白質，含有人體的8種  本餐共約695卡
3月27日 (五)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約170卡	* 特餐 * 日式豚骨拉麵 拉麵.豬肉.大骨 日式魚板.玉米粒 海帶芽.高麗菜 蛋.洋蔥.紅K.青江菜 柴魚片 * 當令水果 本餐約380卡	* 薑汁地瓜湯 地瓜.老薑.黑糖  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

★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 三月份餐點表

日期： 115年3月30日 ~4月3日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
3 月 30 日  (一)	* 担仔麵 細油麵.絞肉 蒜末.乾香菇. 韭菜.豆芽菜 蛋(滷蛋)  本餐約160卡	* 白飯                      * 枸杞山藥雞湯 * 鳳梨咕咾肉              山藥.雞丁 鳳梨罐.肉丁              枸杞.紅棗 洋蔥.木耳.紅甜椒 * 蔥香菜脯蛋              * 應時青菜 菜脯.雞蛋                  * 當令水果 蔥  本餐約400卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖  本餐約165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725卡
3 月 31 日  (二)	* 果醬吐司  * 豆漿  本餐約180卡	* 白飯                      * 味噌海芽湯 * 南瓜雞丁                  海帶芽 南瓜.雞清肉              味噌  * 紅蘿蔔炒蛋              * 應時青菜 紅K.蛋                      * 當令水果  本餐約385卡	* 芋頭米粉湯 芋頭.肉絲.乾香菇 米粉  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」之說法。  本餐共約725卡
4 月 1 日  (三)				
4 月 2 日  (四)				
4 月 3 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