

幼福幼兒園 四月份餐點表

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)				
3月31日 (二)				
4月1日 (三)	* 米台目湯 米台目 絞肉.油蔥 芹菜.青菜 本餐約160卡	* 特餐 * 沙茶肉絲湯麵 油麵.肉絲.乾香菇 蒜頭.洋蔥.高麗菜 木耳.紅K.小白菜 沙茶醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 鮪魚玉米粥 鮪魚罐 玉米粒 本餐約170卡	玉米中富含穀胱甘肽、維生素E、葉黃素等多種抗氧化物，可有效提高人體的新陳代謝，促進肝臟排出毒素，抑制人體中多餘的自由基，有延年益壽的功效。 本餐約720卡
4月2日 (四)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 玉米雞 雞清肉 玉米粒 * 香拌素雞 小黃瓜.素雞 紅K.香油 * 味噌豆腐湯 味噌.豆腐 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385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	豆漿被譽為「植物性牛奶」，屬於優質蛋白質，且有特殊豆香味非常好入口。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。 本餐約715卡
4月3日 (五)	<h2 style="font-size: 2em;">兒童節連假愉快！</h2>			

★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 四月份餐點表

日期： 115年4月6日 ~4月10日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4 月 6 日 (一)	<h2 style="font-size: 2em;">兒童節連假愉快！</h2>			
4 月 7 日 (二)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲 香菇.青菜 油蔥 本餐約150卡	* 白飯 * 麵輪燒肉 麵輪.肉丁 蒜末 * 蕃茄炒蛋 蕃茄. 雞蛋 本餐約395卡	* 冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約160卡	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉 乾香菇 蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的茄紅素（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705卡
4 月 8 日 (三)	* 米粉湯 米粉.絞肉 乾香菇.蒜末 韭菜.豆芽 本餐約155卡	* 特餐 * 客家高麗菜燜飯 乾香菇.蝦米 紅蔥頭.肉絲 高麗菜 醬油 * 當令水果 本餐約400卡	* 枸杞山藥雞湯 枸杞.山藥. 雞腿丁.薑 本餐約160卡	* 綠豆西米露 綠豆.西谷米 高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類常用蔬菜中名列前五名，且鈣的含量豐富，亦含其他微量元素都是成長發育所必需的。 本餐共約715卡
4 月 9 日 (四)	* 芙蓉絲瓜麵線 白麵線.絲瓜 雞蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 蔭豉魷仔魚 魷仔魚 蒜末.黑豆豉 * 肉燥淋蒸蛋 絞肉.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 南瓜湯 南瓜 * 玉米肉茸粥 玉米粒 絞肉 本餐約160卡	南瓜所含的稀有元素,可促進體內胰島素的分泌而加強葡萄糖的代謝,南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外,而且吃南瓜易有飽足感,對糖尿病患者是良好的主食類選擇之一。 本餐共約690卡
4 月 10 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 台南意麵 肉絲.香菇.高麗菜 魚板片.玉米粒 甜條.小白菜 蛋.白油麵 * 當令水果 本餐約370卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 本餐約160卡	紫米有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。 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 四月份餐點表

日期： 115年4月13日 ~4月17日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4 月 13 日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 粉蒸肉 地瓜.肉丁 蒸肉粉 * 豆皮白菜滷 大白菜.木耳.紅K 豆皮.乾香菇.蝦米 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋 蔥 本餐約165卡	* 紅豆麥片湯 紅豆.麥片 糖 本餐共約710卡 蕃茄含的維他命A.B.C.E(果色愈紅含量愈多),與蕃茄紅素一起作用時,能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。台大生化所研究,多吃蕃茄可以大幅減少攝護腺癌.胃癌.腸癌.卵巢癌.子宮頸癌.乳癌的發生率。
4 月 14 日 (二)	* 油豆腐細粉 三角油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約185卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉.香菇絲 豆干丁 * 洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 肉羹麵 油麵.大白菜.紅K 肉羹.金針菇.乾香菇 柴魚片.蒜末.烏醋 本餐約155卡	海帶芽高纖、高礦物質，中醫學上更認為海帶芽能消痰、清熱利尿。這道「海帶芽蔬菜粥」加入鹹甘的海帶芽同煮，能促進排毒、提升代謝。 本餐共約750卡
4 月 15 日 (三)	* 魷仔魚粥 魷仔魚 蛋 本餐約170卡	* 特餐 * 三杯雞柳燴飯 雞清肉.洋蔥 紅K.蒜頭.老薑 黑麻油.米酒.醬油 杏鮑菇.九層塔 * 當令水果 本餐約395卡	* 海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐 味噌.大骨 本餐約155卡	海帶芽高纖、高礦物質，中醫學上更認為海帶芽能消痰、清熱利尿。這道「海帶芽蔬菜粥」加入鹹甘的海帶芽同煮，能促進排毒、提升代謝。 本餐共約720卡
4 月 16 日 (四)	* 蛋花冬粉 絞肉 雞蛋 冬粉 青菜 本餐約155卡	* 白飯 * 台式滷肉 肉丁.蒜頭 滷包 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約150卡	* 麵線糊 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳.蛋 蒜末.沙茶醬 本餐共約710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。
4 月 17 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米 肉絲.小白菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 綠豆小米粥 綠豆.小米 本餐約170卡	小米含多種維生素.氨基酸.纖維素和醣類,營養價值高,一般糧食中不含的胡蘿蔔素,小米也有,特別維生素B1含量居所有糧食之首,含鐵量也高.磷也豐富,是具有補血.健腦的原因,此外小米對緩解精神壓力.緊張.乏力等有很大地功效。 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 四月份餐點表

日期： 115年4月20日 ~4月24日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
(一) 4月20日	* 榨菜肉絲麵 白麵 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約150卡	* 白飯 * 蠔油雞丁 雞清肉.洋蔥 素蠔油 * 什錦豆腐 豆腐.玉米筍.木耳 生香菇.紅K.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 薑絲豬肉粥 薑絲.絞肉 蔥.芹菜 本餐約160卡	竹筍含蛋白質.胡蘿蔔素.多種維生素及鐵.磷.鎂等無機鹽；纖維素含量高，在腸內可以減少人體對脂肪的吸收，增加腸蠕動促進消化吸收，減少與高血脂有關疾病的發病率。 本餐共約710卡
(二) 4月21日	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約170卡	* 白飯 * 梅干扣肉 梅干菜.五花肉 * 芹香豆腸 芹菜.豆腸 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 肉絲.香菇 青菜.油蔥 本餐約160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735卡
(三) 4月22日	* 芋香鹹粥 芋頭.絞肉 乾香菇.蒜末 本餐約160卡	* 特餐 酸辣湯麵(不辣) 豆腐.豬血 筍絲.木耳.紅K 蛋.白麵 大白菜.木耳.紅K * 當令水果 本餐約400卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約120卡	木耳富含膳食纖維以及多醣體，膳食纖維能促進排便順暢，減緩便秘的困擾；多醣體則是讓腸道生長好菌並抑制壞菌，具有保健腸胃的好處 本餐共約680卡
(四) 4月23日	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 乾香菇.蝦米 小白菜 本餐約155卡	* 白飯 * 醬爆肉片 肉片.蒜末 紅K.蔥.甜麵醬 * 玉米炒蛋 玉米粒 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 湯板條 板條.香菇絲 韭菜.豆芽 肉絲.蒜末.油蔥酥 本餐約170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720卡
(五) 4月24日	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 蠔油肉片燴飯 肉片.蠔油 大白菜 洋蔥.木耳 魚板.玉米粒 * 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 * 當令水果 本餐約385卡	* 糙米瘦肉粥 糙米.白米.絞肉 蛋.薑絲 本餐約155卡	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；膳食纖維可以改善便秘。保存玉米時也要避免放在潮濕的地方，因為一旦受潮，玉米容易長出黴菌，產生黃麴毒素。 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

幼福幼兒園 四月份餐點表

日期： 115年4月27日 ~5月1日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
4 月 27 日 (一)	* 香菇肉燥麵 白麵.絞肉 洋蔥.蒜末.乾香菇 韭菜.豆芽菜 本餐約155卡	* 白飯 * 香滷甜條 甜條 洋蔥.醬油 * 鮮菇雲耳肉片 肉片.杏鮑菇.木耳 紅K.薑片.麻油 * 鳳梨苦瓜雞湯 鹹鳳梨罐.苦瓜 雞肉 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆麥片粥 綠豆.麥片 糖 本餐約165卡	苦瓜消暑解熱、皮質粗糙、 心血管疾病、...都有益，在 種子內含有奎寧(全雞拿霜) ，止痛解熱，亦能安靜睡眠 ，能抑制過度興奮的體溫中 樞使體溫下降。暑熱、中 暑、發燒者可藉此下降體 溫。 本餐共約705卡
4 月 28 日 (二)	* 清粥小菜 1 肉鬆 2 麵筋泡.乾香菇 本餐約160卡	* 白飯 * 洋蔥雞柳 雞清肉.洋蔥 木耳.紅K * 日式蒸蛋 日式魚板.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆紫米粥 紅豆 紫米 糖 本餐約170卡	洋蔥中含有植物殺菌素如 大蒜素等，有很強的殺菌 能力，能有效抵禦流感病 毒、預防感冒。 本餐共約715卡
4 月 29 日 (三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 紅蘿蔔絲 本餐約185卡	* 特餐 紅醬義大利麵 義大利麵.絞肉 洋蔥.蕃茄.三色丁 蒜末.蕃茄醬 * 玉米濃湯 玉米粒.洋蔥.蒜末 火腿丁.麵粉.奶油 雞蛋.鮮奶 * 當令水果 本餐約390卡	* 枸杞山藥瘦肉粥 山藥.絞肉 枸杞.香油 本餐約155卡	山藥含有豐富的營養素及 特殊的黏液蛋白，可以增 強血管彈性，對於久咳有 改善的作用。 本餐共約730卡
4 月 30 日 (四)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 薑味雞 雞清肉 薑片.醬油 * 豆干小炒 芹菜.豆干片 醬油.木耳.紅K * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲 乾香菇.蝦米.蒜末 本餐約155卡	芋頭含有一種黏液蛋白,被人 體吸收後能產生免疫球蛋白, 或稱抗體球蛋白,可提高機體 的抵抗力,故中醫認為芋艿能 解毒,對人體的癰腫毒痛包括 癌毒有抑制消解作用,可用來 防治腫瘤及淋巴結核等病 症。 本餐共約720卡
5 月 1 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