

幼福幼兒園 五月份餐點表

日期： 115年5月4日 ~5月8日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5 月 4 日 (一)	* 廣東粥 絞肉.皮蛋 玉米粒.肉鬆 本餐約165卡	* 白飯 * 香菇蘿蔔雞湯 豆干燒肉 香菇.雞背 豆干.肉丁 白蘿蔔 紅K.蒜頭 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 麵線羹 紅麵線.筍絲 肉羹.木耳 雞蛋.蒜末 大白菜 本餐約150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715卡
5 月 5 日 (二)	* 陽春麵 陽春麵 韭菜.豆芽 肉絲.蒜末 香菇 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌海芽湯 味噌.海帶芽 醬爆豆腐 板豆腐.醬油 柴魚片 紅K.蒜末 * 桂竹筍炒肉絲 桂竹筍.肉絲 * 應時青菜 薑絲.黃豆醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 仙草米台目湯 仙草 米台目 糖 本餐約170卡	海帶芽富含碘和鈣，可以幫助代謝，強化骨骼、牙齒，是發育階段很重要的食物。 本餐共約715卡
5 月 6 日 (三)	* 味噌海芽豆腐湯 味噌.蔥 海芽.板豆腐 柴魚片 本餐約170卡	* 特餐 * 客家湯板條 板條.韭菜 肉絲.香菇 貢丸.高麗菜 木耳.蝦米 * 當令水果 本餐約385卡	* 高麗菜瘦肉粥 高麗菜.絞肉 蛋.香油 本餐約155卡	高麗菜除了好吃以外，本身也具有抗發炎的功能，以前人常拿來緩解胃痛，現在也有研究發現可以緩解膝關節疼痛。 本餐共約710卡
5 月 7 日 (四)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 芹菜末 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋 豆腐 子薑肉絲 肉絲.薑絲 豆腐 木耳.紅K * 酸菜炒麵腸 酸菜 * 應時青菜 麵腸 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁 糖 本餐約165卡	薏仁可提升體內巨噬細胞活性,常吃可以增加身體的免疫力。 本餐共約715卡
5 月 8 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 南洋咖哩雞飯 雞清肉.洋蔥 紅K.咖哩 椰漿.洋芋 * 青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨 * 當令水果 本餐約380卡	* 鍋燒意麵 肉絲.香菇 青菜.魚板 鍋燒麵 本餐約170卡	咖哩內所含的「薑黃素」，具有殺除癌細胞的功能！科學的實驗研究已經證實，咖哩的確具有協助傷口復合甚至預防老年癡呆症的作用，而在印度的傳統中，也認為吃咖哩可以消炎，及具抗老效益。 本餐共約750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 五月份餐點表

日期： 115年5月11日 ~5月15日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月11日 (一)	* 肉燥米粉湯 米粉.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜.豆芽 本餐約155卡	* 白飯 * 玉米雞 雞清肉 玉米粒 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥.蛋 本餐約415卡	* 瓠瓜肉絲湯 瓠瓜 肉絲 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約165卡	* 地瓜湯 地瓜 糖 本餐共約735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。
5月12日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 紅蘿蔔絲 本餐約170卡	* 白飯 * 黃瓜雞柳 小黃瓜.雞清肉 紅K.蒜末 * 三杯麵腸 麵腸.九層塔.薑 黑麻油.醬油.米酒 本餐約410卡	* 紫菜蛋花湯 紫菜 蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約165卡	* 珍珠檸檬愛玉 愛玉.檸檬 糖 粉圓 本餐共約745卡 中醫方面認為愛玉屬性偏涼，可消暑解熱，降低胃火，生津止渴，適合夏天習慣中暑，口乾舌燥的人食用。
5月13日 (三)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.小白菜 肉絲.乾香菇 蝦米.芹菜(末) 本餐約155卡	* 特餐 * 肉絲蛋炒飯 蒜末.絞肉 洋蔥.三色丁 高麗菜.蛋 * 當今水果 本餐約400卡	* 香菇竹筍雞湯 香菇 雞肉 竹筍 * 當今水果 本餐約170卡	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐共約725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。
5月14日 (四)	* 莧菜魷仔魚粥 莧菜.魷仔魚 蛋.香油 本餐約155卡	* 白飯 * 洋蔥豬柳 洋蔥.肉絲蒜末 紅K * 海芽炒蛋 海帶芽.蛋 本餐約390卡	* 薑絲蛤蜊湯 蛤蜊.薑絲 冬瓜 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約165卡	* 芋薯圓甜湯 地瓜圓 芋圓 糖 本餐共約710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。
5月15日 (五)	* 滑蛋瘦肉粥 絞肉 雞蛋 本餐約185卡	* 特餐 * 白醬雞肉義大利麵 義大利麵.雞清肉 洋蔥.杏鮑菇 紅.黃甜椒 蒜末.白醬.鮮奶 * 當今水果 本餐約385卡	* 玉米排骨湯 玉米結 排骨 * 當今水果 本餐約175卡	* 芋頭西米露 芋頭.西谷米.椰漿 本餐共約745卡 芋頭富含膳食纖維,能幫助消化.改善便秘;所含鉀則能幫助血壓下降,有利利尿作用。另外芋頭含豐富的澱粉和蛋白質,容易產生飽足感也有足夠的營養。

★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 五月份餐點表

日期： 115年5月18日 ~ 5月22日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5月18日 (一)	* 榨菜肉絲冬粉 榨菜絲.肉絲. 冬粉.小白菜 本餐約150卡	* 白飯 * 刺瓜肉絲湯 * 香菇滷肉 大黃瓜.肉絲 香菇絲 絞肉 * 芹香豆包 芹菜.豆包 木耳.紅K * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* QQ仙草蜜 仙草.QQ 糖 本餐約160卡	本餐共約720卡
5月19日 (二)	* 洋芋肉末粥 絞肉 洋芋肉末粥 本餐約170卡	* 白飯 * 玉米節湯 * 梅干蒸肉餅 玉米節 梅干菜.絞肉 大骨 蒜末 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 吻仔魚翡翠羹 吻仔魚.雞蛋 翡翠.木耳絲. 板豆腐 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725卡
5月20日 (三)	* 清粥小菜 麵筋 肉鬆 本餐約160卡	* 特餐 金瓜米粉湯 米粉.肉絲.乾香菇 蝦米.紅蔥頭.蒜末 南瓜.木耳.韭菜 大白菜.紅K.木耳 豆芽 * 當令水果 本餐約390卡	* 冬瓜米台目湯 米台目 冬瓜塊 本餐約170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
5月21日 (四)	* 雞絲麵 雞絲麵.肉絲.蛋 青江菜 本餐約155卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 芋頭燒肉 蕃茄.蛋 芋頭.肉丁 豆腐 蒜末 * 黃瓜素雞 小黃瓜.素雞 紅K.木耳 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 紅豆甜粥 紅豆 糖.白米 本餐約165卡	小黃瓜所含的膳食纖維，有助於將身體內的膽固醇排出，亦可預防便秘及大腸癌。 本餐共約700卡
5月22日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 味噌銀魚豆腐湯 * 日式親子丼飯 味噌.小魚乾 嫩豆腐 雞清肉.洋蔥.紅K 嫩豆腐 蒜末.高麗菜.蛋 味霖.柴魚片.醬油 * 當令水果 本餐約380卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 肉絲.香菇 青菜.油蔥 本餐約165卡	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。 本餐共約695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 五月份餐點表

日期： 115年5月25日 ~5月29日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
5 月 25 日 (一)	* 玉米肉茸粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 蠔油雞柳 雞清肉.洋蔥 蒜末.素蠔油 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 絲瓜麵線 絲瓜.白麵線 肉絲.枸杞 本餐約165卡	絲瓜味甘，性涼，其獨有的干擾素誘生劑能刺激肌體產生干擾素，起到抗病毒，防癌抗癌作用。 本餐共約715卡
5 月 26 日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約185卡	* 白飯 * 黃豆海結燒肉 黃豆.海帶結 肉丁.蒜末 * 醋溜豆包 豆包.洋蔥 烏醋.糖 * 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 白蘿蔔.三角油豆腐 黑輪.豬血糕 甜不辣.玉米節 柴魚片 本餐約160卡	蕃茄含穀胱甘肽,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸酶活性,可促進皮膚.內臟色素減退或消炎,預防老人斑及衰老.增強胃酸(胃酸過多者可少吃),及心臟血管疾病。 本餐共約740卡
5 月 27 日 (三)	* 芋頭米粉湯 芋頭.肉絲.米粉 乾香菇.蝦米 本餐約160卡	* 特餐 酸辣湯麵 豆腐.豬血 金針菇.大白菜 鮑魚菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 油麵 * 當令水果 本餐約380卡	* 香菇瘦肉粥 香菇.蒜末 絞肉.玉米粒 紅K 本餐約160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700卡
5 月 28 日 (四)	* 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜條 柴魚片 本餐約170卡	* 白飯 * 蔥燒雞丁 雞清肉.蔥 木耳.紅K * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 玉米蛋花湯 玉米粒 雞蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 肉絲湯麵 肉絲.木耳 大白菜.油蔥 油麵 本餐約155卡	大白菜屬十字花科植物的大白菜，為綠色蔬菜，其白色部份並未行光合作用，含有葉黃素抗氧化物質，可降低癌症的發生。 本餐共約715卡
5 月 29 日 (五)	* 山藥豬肉粥 白米.山藥 絞肉.枸杞 本餐約160卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭 高麗菜 三色豆 洋蔥 * 黃豆芽大骨湯 黃豆芽大骨湯 大骨 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆仙草蜜 綠豆 仙草 本餐約140卡	仙草有降火氣、解熱等功效,其最特別的營養素是含有多醣膠質，這是一種膳食纖維，使得仙草的莖葉具有黏性，且膠質類似玻尿酸成分，有助於養顏美容。 本餐共約685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