

幼福幼兒園 六月份餐點表

日期： 115年6月1日 ~6月5日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6月1日 (一)	* 陽春麵 陽春麵 韭菜.豆芽 肉絲.蒜末 香菇 本餐約155卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 * 麵輪燒肉 瓠瓜.肉絲 麵輪.肉丁 紅K * 魷仔魚莧菜 魷仔魚.莧菜 蒜末 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 仙草綠豆湯 仙草.綠豆 糖 本餐約165卡	莧菜是營養價值很高的蔬菜,其所含的蛋白質.鈣和磷都比一般蔬菜高,尤其紅莧菜和菠菜更是少數同時含有鋅及鐵的綠色蔬菜,對於素食者及膽固醇過高者是很好的補血食物選擇。 本餐約700卡
6月2日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 紅蘿蔔絲 本餐約170卡	* 白飯 * 海芽蛋花湯 * 咖哩雞 海帶芽 雞丁.洋芋.洋蔥 蛋 紅K.咖哩 * 豆瓣紫茄 * 應時青菜 茄子.九層塔 * 當令水果 豆瓣醬 本餐約400卡	* 鮭魚蔬菜粥 鮭魚罐 高麗菜.蛋 本餐約155卡	茄子可清熱活血、消腫止痛、防內痔便血，富含維生素P可軟化血管與增強彈性，防治高血壓、壞血病、動脈硬化；纖維中的皂苷能降膽固醇。 本餐約725卡
6月3日 (三)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 芹菜末 本餐約170卡	* 特餐 * 鳳梨苦瓜雞湯 * 香菇瓜仔魯肉飯 醃鳳梨罐.苦瓜 絞肉.味全花瓜 雞腿丁 乾香菇.蒜末 豆乾丁 * 香滷油豆腐 三角油豆腐 * 當令水果 本餐約380卡	* 肉燥米粉湯 米粉.絞肉.蒜末 乾香菇.韭菜.豆芽 本餐約155卡	苦瓜因含多種胺基酸及無機鹽,平時可增進免疫能力,激發淋巴T細胞和殺手細胞數量增加,抗病力和抑制腫瘤成長的能力也速增。 本餐約705卡
6月4日 (四)	* 米苔目湯 米苔苜.韭菜.豆芽 絞肉.香菇絲.蝦米 油蔥酥 本餐約155卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 香菇滷肉 味噌.豆腐 香菇絲 蔥花 絞肉 * 玉米炒蛋 * 應時青菜 玉米粒 * 當令水果 雞蛋 本餐約385卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約155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, 本餐約695卡
6月5日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 乾香菇.蝦米 杏鮑菇.生香菇 筍片.木耳.紅K 雞蛋 * 當令水果 本餐約375卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 蔥花.香菇 本餐約165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 六月份餐點表

日期： 115年6月8日 ~6月12日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6 月 8 日 (一)	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線 雞蛋.香油 本餐約150卡	* 白飯 * 蠔油雞丁 雞清肉.小黃瓜 紅K.蒜末.素蠔油 * 蕃茄豆腐蛋 蕃茄.中華豆腐 雞蛋 * 福菜竹筍肉片湯 朴菜.竹筍 肉片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 本餐約165卡	蕃茄含穀胱甘肽,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸酶的活性,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710卡
6 月 9 日 (二)	* 沙茶肉片冬粉 冬粉.乾香菇 金針菇.紅K.木耳 蛋.蒜末.柴魚片 沙茶醬.肉片 本餐約150卡	* 白飯 * 洋蔥豬柳 洋蔥.肉絲蒜末 紅K * 菜脯蛋 菜脯.蛋.蔥 * 刺瓜排骨湯 大黃瓜.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 南瓜鹹粥 白米.南瓜.肉絲 乾香菇.蝦米 本餐約160卡	大黃瓜含有豐富的葫蘆素,多吃可刺激身體免疫功能,增加抵抗力。對於幼兒來說是很好的食物。 本餐共約720卡
6 月 10 日 (三)	* 雞絲麵 雞絲麵.肉絲.蛋 青江菜 本餐約170卡	* 特餐 * 茄汁義大利螺旋麵 義大利螺旋麵.絞肉 蕃茄.洋蔥.蕃茄醬 三色丁.紅K.蒜末 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁 鮮奶.蛋 * 當令水果 本餐約390卡	* 山藥芋頭粥 紅棗.山藥.芋頭 肉絲 本餐約155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715卡
6 月 11 日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 乾香菇.蝦米 小白菜 本餐約160卡	* 白飯 * 五香滷肉 肉丁.蒜頭 五香粉 * 韭菜炒豆腸 韭菜.豆腸 木耳.紅K * 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 貢丸片 青菜 本餐約170卡	冬瓜是低熱量高纖維的蔬菜,從中醫觀點來看,具有利尿.清熱.解毒的功效,堪稱炎夏消暑好食材;冬瓜之所以具有清熱解毒的功效,主要源於其性涼.味甘的特性,可潤肺消痰.對紓解熱咳有幫助。 本餐共約710卡
6 月 12 日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 鮪魚蛋炒飯 三色丁.洋蔥 鮪魚罐頭 葱 蛋 * 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌 * 當令水果 本餐約385卡	* 地瓜綠豆湯 地瓜.糖 綠豆 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 六月份餐點表

日期： 115年6月15日 ~6月19日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6 月 15 日 (一)	* 肉燥麵 油麵.香菇 韭菜.豆芽 絞肉.蒜末 本餐約155卡	* 白飯 * 瓜仔肉 絞肉.蒜末 味全花瓜 * 茄汁豆包 豆包.洋蔥.蕃茄醬 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約405卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 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720卡
6 月 16 日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 三杯雞 雞清肉.老薑.九層塔 黑麻油.米酒.醬油 * 油蔥蒸蛋 油蔥酥.蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.乾香菇 肉絲.蒜末 本餐約155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。 本餐共約720卡
6 月 17 日 (三)	* 瓠瓜肉絲粥 瓠瓜.肉絲.蝦皮 雞蛋.香油 本餐約155卡	* 特餐 * 榨菜肉絲湯麵 油麵.肉絲 高麗菜.木耳 香菇.紅蘿蔔絲 蝦米.榨菜 * 當今水果 本餐約395卡	* 米台目仙草 仙草.米台目 糖 本餐約145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695卡
6 月 18 日 (四)	* 絲瓜肉絲麵 白麵.絲瓜 肉絲.小白菜 本餐約150卡	* 白飯 * 筍干燜肉 筍干.肉丁 * 絲瓜炒蛋 絲瓜.雞蛋 * 應時青菜 * 當今水果 本餐約380卡	* 關東煮 黑輪.竹輪 豬血糕 三角油腐.白蘿蔔 柴魚片 本餐約280卡	絲瓜所含的皂甙類物質具有一定的強心作用,此外還含有苦味質.粘液質.瓜氨酸.木聚糖等都對人體有一定的保健作用,其藥用價值很高,具有消熱化痰,涼血解毒.解暑除煩.通經活絡。 本餐共約810卡
6 月 19 日 (五)	<h2 style="font-size: 2em;">端午節 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 六月份餐點表

日期： 115年6月22日 ~6月26日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區	
6月22日 (一)	* 台南意麵 意麵.韭菜.豆芽 絞肉.乾香菇 魚板 本餐約155卡	* 白飯 * 粉蒸肉 豬肉.蒜末 蒸肉粉 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 本餐約390卡	* 日式味噌湯 海帶芽.小魚乾 嫩豆腐.味噌 柴魚片 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲.蒜頭 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	長豆又稱"豇豆",所含維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能,抑制膽鹼酯酶活性,可幫助消化,增進食慾。 本餐共約700卡
6月23日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥.蒜頭 木耳.紅K.甜麵醬 * 洋蔥甜條 洋蔥.甜不辣條 木耳.紅K 本餐約410卡	* 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 黑糖粉圓甜湯 粉圓 西谷米 黑糖 本餐約155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735卡
6月24日 (三)	* 清粥小菜 肉鬆 麵筋 本餐約165卡	* 特餐 鮪魚蛋炒飯 鮪魚罐頭 洋蔥.高麗菜 三色豆 * 當令水果 本餐約385卡	* 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 蔥 * 當令水果 本餐約170卡	* 福菜冬粉湯 冬粉 福菜冬粉湯 本餐約170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720卡
6月25日 (四)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒.絞肉 雞蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 蔥爆肉絲 肉絲.蔥.蒜頭 * 黃瓜素雞 小黃瓜.素雞 紅K.香油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 冬瓜湯 冬瓜.薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約165卡	* 仙草QQ甜湯 仙草.QQ 糖 本餐約165卡	小黃瓜含維生素C.維生素K.鎂.鉀.錳.β-胡蘿蔔素與類黃酮,且熱量低含水量豐富,攝取小黃瓜有益於減重,夏天可幫助人體補充水分並改善便秘。 本餐共約710卡
6月26日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約185卡	* 特餐 * 肉骨茶麵 肉骨茶包.蒜頭 拉麵.洋蔥.紅K 肉片.豆皮.玉米筍 杏鮑菇.金針菇 青江菜 * 當令水果 本餐約370卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 豬血糕.甜不辣 白蘿蔔.海帶結 柴魚片 * 當令水果 本餐約155卡	* 關東煮 黑輪.油豆腐 豬血糕.甜不辣 白蘿蔔.海帶結 柴魚片 本餐約155卡	肉骨茶不僅維生素與礦物質豐富,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。有文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫功能與抗發炎的作用,不僅有益提升新陳代謝,對預防感冒.流感.腸病毒等秋冬常見疾病也 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 六月份餐點表

日期： 115年6月29日 ~7月3日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
6 月 29 日 (一)	* 玉米瘦肉粥 玉米粒.絞肉 蛋.蔥花 本餐約160卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 橙汁雞柳 番茄 雞清肉.地瓜粉 蛋 柳橙汁.糖 * 桂竹筍炒肉絲 桂竹筍 * 應時青菜 肉絲.薑絲 * 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 香菇 小白菜 肉絲 本餐約165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715卡
6 月 30 日 (二)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 日式味噌湯 * 淋汁水煮肉 味噌.中華豆腐 肉片.綠豆芽 海帶芽.小魚乾 蒜末.醬油 柴魚片 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 客家板條 板條.青菜 肉 本餐約160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710卡
7 月 1 日 (三)				
7 月 2 日 (四)				
7 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