

幼福幼兒園 七月份餐點表

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)				
6月30日 (二)				
7月1日 (三)	* 擔仔麵 細油麵.絞肉 蒜末.乾香菇. 韭菜.豆芽菜 本餐約160卡	* 特餐 * 滑蛋菇菇雞燴飯 雞清肉.香菇 杏鮑菇.鴻喜菇 袖珍菇.洋蔥 木耳.紅K.雞蛋 素蠔油.味霖 * 刺瓜湯 大黃瓜 * 當令水果 本餐約380卡	* 薏仁山藥肉絲粥 薏仁.山藥 肉絲 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。 本餐約695卡
7月2日 (四)	* 皮蛋肉末粥 皮蛋 細絞肉 本餐約145卡	* 白飯 * 香菇滷肉 絞肉.洋蔥.蒜末 香菇絲 * 客家茄子 茄子.九層塔 黃豆醬 * 紫菜蛋花湯 乾紫菜.蛋 味噌 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.乾香菇 蝦米.肉片.莧菜 豆皮.木耳.紅K 本餐約160卡	茄子是夏季盛產的蔬菜,紫色皮裡含抗氧化能力超越維生素E的花青素,另外還有維生素A、E及磷、鉀等營養素,除了強大的抗氧化力,也對視力、骨骼、脂肪代謝、血壓、心臟等各方面都有好處。 本餐約710卡
7月3日 (五)	* 雞絲麵 雞絲麵.香菇 豆芽.絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 肉絲湯麵 油麵.香菇.肉絲 高麗菜.洋蔥 蝦米.蒜末 木耳.紅K * 當令水果 本餐約400卡	* 芋頭鹹稀飯 芋頭.絞肉 香菇.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 七月份餐點表

日期： 115年7月6日 ~7月10日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月6日 (一)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約150卡	* 白飯 * 玉米蛋花湯 * 毛豆雞丁 玉米粒 雞清肉.毛豆仁 雞蛋 紅K * 金茸肉絲 金針菇.肉絲 * 應時青菜 木耳.薑絲 * 當令水果 本餐約410卡	* 仙草粉條湯 仙草 糖 粉條 本餐約165卡	毛豆含優質蛋白質.植物纖維.多種礦物質.維生素B群外,脂肪含量也高於其他蔬菜,多以不飽和脂肪酸為主,如人體必需的亞油酸和亞麻酸,可改善脂肪代謝,有助降低三酸甘油脂和膽固醇。 本餐共約725卡
7月7日 (二)	* 蛋花冬粉湯 冬粉 雞蛋.絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 味噌豆腐湯 * 玉米肉末 味噌.豆腐 玉米粒 柴魚片 絞肉 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 客家米苔苜 米苔目.香菇 蝦米.紅蔥頭 肉絲.韭菜.豆芽 本餐約150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725卡
7月8日 (三)	* 鮪魚粥 鮪魚罐 蛋 本餐約160卡	* 特餐 * 味噌豚骨拉麵 拉麵.肉片.味噌 洋蔥.蒜末.魚板片 玉米粒 海帶芽.青江菜 * 當令水果 本餐約375卡	* 關東煮 百頁豆腐 甜條.白蘿蔔 豬血糕 柴魚片 本餐約170卡	鮪魚富含EPA和DHA，可以增強記憶力，對於學習中的小朋友是很有益處的。 本餐共約705卡
7月9日 (四)	* 客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 乾香菇.蝦米 小白菜 本餐約160卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 瓠瓜.肉絲 * 咖哩肉 瓠瓜.肉絲 洋芋.肉丁.洋蔥 紅K.咖哩 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蛋.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆 糖 本餐約165卡	瓠瓜具抗氧化功能,能使人體細胞有抗氧化作用,抑制癌細胞生長,所含纖維素除增強排泄,還可降膽固醇,因含水溶性纖維,在腸中可與其他食物一同發酵,除吸收有用物質外,可縮短在腸中停留,減少腸道致癌率。 本餐共約720卡
7月10日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 客家長豆燜飯 冬瓜 長豆.肉絲 雞肉 香菇.紅蘿蔔絲 薑絲 木耳.紅蔥頭 * 當令水果 本餐約400卡	* 肉羹麵 油麵.肉羹.蒜末 香菇.美白菇 木耳.金針菇 紅K 本餐約155卡	長豆中含有豐富的維生素C，能促進抗體的生成，提高人體對病毒的抵抗能力，增強機體的免疫功能。長豆的磷脂有促進胰島素分泌，參加糖代謝的作用，是糖尿病人的理想食品。 本餐共約755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 七月份餐點表

日期： 115年7月13日 ~7月17日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月13日 (一)	* 玉米雞蓉粥 玉米粒.雞清肉 蒜末.蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 京醬肉絲 肉絲.洋蔥.蒜末 甜麵醬 * 茄汁豆包 炸豆包 蕃茄醬 本餐約405卡	* 海帶黃豆芽湯 黃豆芽 海帶絲 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲 乾香菇.蝦皮 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715卡
7月14日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約185卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 蒜末 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊 薑絲 * 大滷麵 白麵.肉片.豬血 豆皮.木耳.紅K 筍絲.杏鮑菇 洋蔥.香菇 本餐約160卡	研究證實胡蘿蔔有降低血壓、降低血糖之功效;在漢方認為，紅蘿蔔有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。 本餐共約755卡
7月15日 (三)	* 客家板條 板條.小白菜 乾香菇.蝦米 肉絲 本餐約160卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉.蒜末.紅蔥頭 洋蔥.乾香菇 * 香滷油豆腐 * 莧菜銀魚豆腐湯 莧菜.吻仔魚 豆腐.蒜頭 * 當令水果 本餐約390卡	* 關東煮 玉米結.白蘿蔔 甜條.黑輪 柴魚片 本餐約165卡	莧菜最美味的盛產期是夏季,俗諺 "六月莧如雞蛋,七月莧金不換",除含有膳食纖維及維生素A.C外,其最大特色是高鈣及高鐵,鈣鐵含量皆列蔬菜界前茅,特別適合發育期兒童.長者及素食者食用。 本餐共約715卡
7月16日 (四)	* 清粥小菜 肉鬆 麵筋 本餐約170卡	* 白飯 * 蒜頭雞 雞清肉 蒜頭.醬油 * 韭菜炒豆腸 韭菜.豆腸.紅K * 絲瓜蛋花湯 絲瓜.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 魷仔魚麥片粥 魷仔魚.絞肉 蒜末.麥片 本餐約160卡	燕麥片膳食纖維豐富,其中的水溶性纖維能在胃中形成凝膠狀,延緩胃排空,增加飽足感,且還有具保健作用的Beta-葡聚醣,能幫助降低膽固醇。 本餐共約715卡
7月17日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 青醬雞肉義大利麵 義大利麵.雞清肉 洋蔥.九層塔.青醬 蒜末.杏鮑菇 紅.黃甜椒 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.火腿丁.蒜末 鮮奶.蛋 * 當令水果 本餐約385卡	* 地瓜湯 地瓜 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 七月份餐點表

日期： 115年7月20日 ~7月24日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月20日 (一)	* 陽春麵 陽春麵.肉絲. 乾香菇 韭菜.豆芽菜 本餐約150卡	* 白飯 * 冬瓜大骨湯 * 杏鮑菇燒肉 冬瓜.大骨 杏鮑菇.肉丁 薑絲 * 玉米蒸蛋 玉米粒.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 本餐約160卡	杏鮑菇營養豐富，富含蛋白質、碳水化合物、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，可以提高人體免疫功能，對人體具有抗癌、降血脂、潤腸胃以及美容等作用。 本餐共約690卡
7月21日 (二)	* 麵線糊 紅麵線.絞肉 木耳.紅K.蛋 蒜末.油蔥酥 沙茶醬.筍絲 本餐約150卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 薑爆香雞 酸菜.豬血 雞清肉.蔥 大骨 * 黃瓜素雞 小黃瓜 * 應時青菜 素雞.木耳.紅K * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁. 糖 本餐約170卡	小黃瓜內的膳食纖維，可以將體內的膽固醇排出，預防便秘及大腸癌。 本餐共約715卡
7月22日 (三)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170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410卡	* 仙草QQ甜湯 仙草.QQ 糖 本餐約165卡	蓮藕在民間除為菜中上品外，可潤肺、生血促進血液循環、熟食健胃、增進食慾、止吐、調節食慾不振，有食補食療價值。 本餐共約745卡
7月23日 (四)	* 瓠瓜肉茸粥 瓠瓜.絞肉 蒜末.蝦皮 本餐約155卡	* 白飯 * 金針肉絲湯 * 芝麻雞丁 金針.肉絲 雞清肉.蒜頭 白芝麻 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 鍋燒烏龍麵 烏龍麵 肉絲.魚板 小白菜.薑絲 本餐約155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。 本餐共約705卡
7月24日 (五)	* 客家米苔目 米苔目.肉絲.韭菜 香菇絲.蝦米 綠豆芽 本餐約170卡	* 特餐 * 紫菜豆腐湯 * 照燒豬肉蓋飯 紫菜.豆腐 肉片.洋蔥.蒜末 蛋.香油 紅K.三色豆 醬油.味霖.米酒 * 當令水果 本餐約380卡	* 小米瘦肉粥 小米.白米 絞肉.薑絲 本餐約160卡	小米因米粒較小,容易烹煮,又具有特殊風味和耐儲藏的特性。現代醫學認為小米不含麩質,不會刺激腸道,是屬於溫和的纖維質,容易被消化。小米也能降胃火,煮粥食用,對病後體虛.腹瀉.反胃嘔吐者有 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 七月份餐點表

日期： 115年7月27日 ~7月31日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
7月27日 (一)	* 肉燥米粉湯 米粉.肉絲.乾香菇 蒜末 芹菜末 本餐約160卡	* 白飯 * 冬瓜肉羹湯 冬瓜.肉羹 瓜仔肉 花瓜.絞肉 蒜末 * 紅燒豆腸 洋蔥 豆腸 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 四神湯 四神包.大薏仁 排骨 本餐約160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。 本餐共約725卡
7月28日 (二)	* 香菇瘦肉粥 乾香菇.絞肉 高麗菜.蛋 本餐約155卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 蠔油雞丁 雞清肉.洋蔥.紅K 大骨 素蠔油 * 海茸肉絲 海茸.肉絲 * 應時青菜 蒜末.九層塔 * 當令水果 本餐約395卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 肉絲 青菜 香菇 本餐約155卡	海茸所含的營養成分相當豐富，熱量極低，每100克僅25卡，同時又含有褐藻醣膠、藻褐素等近年研究證實可降低慢性病、心血管疾病及癌症風險的營養成分，對人體相當有益。 本餐共約705卡
7月29日 (三)	* 魷仔魚粥 魷仔魚 蛋 本餐約185卡	* 特餐 麻醬麵 白麵.絞肉.豆乾丁 蒜末.醬油.芝麻醬 香油.烏醋 小黃瓜 * 香菇雞湯 乾香菇 雞丁 * 當令水果 本餐約385卡	* 仙草米台目 仙草 米台目 冬瓜塊 本餐約160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730卡
7月30日 (四)	* 枸杞絲瓜麵線 絲瓜.肉絲.麵線 蛋.枸杞 本餐約150卡	* 白飯 * 玉米節排骨湯 玉米節.排骨 油豆腐滷肉 油豆腐.肉丁 蒜頭 * 翡翠魚羹 大黃瓜.魷魚羹 * 應時青菜 木耳.紅K * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 本餐約170卡	絲瓜肉用於食療可以治療中暑.濕疹.咳嗽.痰喘.便血.尿血.筋骨酸痛等症。夏天將絲瓜肉切薄片做湯食用,能有效預防暑熱傷身。 本餐共約705卡
7月31日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐 * 咖哩雞肉飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.蒜末. 咖哩 * 日式味噌湯 海帶芽.味噌 豆腐.柴魚片 吻仔魚 * 當令水果 本餐約380卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 肉絲 香菇 本餐約160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