

幼福幼兒園 八月份餐點表

日期： 115年8月3日 ~8月7日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月3日 (一)	* 紹仔麵 油麵.絞肉 青菜.香菇 木耳.紅K 本餐約160卡	* 白飯 * 刺瓜貢丸湯 * 蔭豉蒸肉 大黃瓜.貢丸 黑豆豉.肉丁 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 枸杞山藥肉末粥 枸杞.山藥 細絞肉 本餐約155卡	紅蘿蔔的粗纖維，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
8月4日 (二)	* 魷仔魚粥 魷仔魚 本餐約150卡	* 白飯 * 鮮筍排骨湯 * 玉米雞 竹筍 玉米粒.雞清肉 排骨 * 黃豆燉海帶結 黃豆.海帶結 麵輪.紅K.滷包 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 肉羹麵線 麵線.肉羹 筍絲.木耳.紅K 雞蛋.蒜末.柴魚片 本餐約155卡	海帶富含碘和鈣，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685卡
8月5日 (三)	* 豆包細粉湯 豆包 細粉 絞肉 本餐約170卡	* 特餐 * 酸辣湯麵(不辣) 豆腐.豬血 金針菇.大白菜 雪白菇.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 白麵 * 當令水果 本餐約385卡	* 檸檬愛玉粉條湯 愛玉.檸檬 粉條 糖 本餐約170卡	愛玉含果膠酵素，此酵素能促進腸胃蠕動，幫助消化，也對於整腸通便有幫助。另外，愛玉超過9成是水分，吃起來又很有口感，非常適合需時時補水的夏季食用。 本餐共約725卡
8月6日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 香菇.蝦米 韭菜.豆芽 本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 蒜頭雞 紫菜 雞丁.蒜頭 雞蛋 * 三杯杏鮑菇 杏鮑菇.木耳.紅K 老薑.九層塔.黑麻油 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 長豆肉絲稀飯 長豆.肉絲 乾香菇.蝦米.蒜末 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715卡
8月7日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 滑蛋豬肉燴飯 肉片.洋蔥.蒜頭 高麗菜.木耳.紅K 雞蛋.味霖.醬油 * 鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨罐 苦瓜.棒腿丁 * 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165卡	夏天吃苦瓜 消暑降火氣，有助於防曬美白。炎夏季節吃一點苦瓜，可以預防暑氣所引起的各種疾病。保肝、消炎、退火、解毒、消腫利尿、降血壓等功效。 本餐共約720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 八月份餐點表

日期： 115年8月10日 ~8月14日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月10日 (一)	* 滑蛋粥 蛋.高麗菜 生香菇 本餐約155卡	* 白飯 * 瓠瓜肉絲湯 * 瓜子肉 瓠瓜.肉絲 絞肉 脆腌瓜 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 陽春麵 陽春麵.絞肉.紅蔥頭 韭菜.綠豆芽 本餐約155卡	洋蔥除了具有抗發炎及預防心血管疾病的功效之外,富含的槲皮素也能有效降低罹患多種癌症的風險,包括結腸癌.卵巢癌.胃癌.肺癌及膀胱癌等。 本餐共約690卡
8月11日 (二)	* 果醬吐司 * 麥茶 本餐約170卡	* 白飯 * 冬瓜排骨湯 * 蔥燒豆腐 冬瓜.排骨 豆腐.紅人.蔥 薑絲 * 塔香紫茄 茄子.九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.韭菜 肉絲.豆芽 油蔥 本餐約150卡	茄子紫色皮含抗氧化力強的花青素,茄子還含綠原酸,能捕捉自由基,防止細胞受傷.茄科蔬菜含豐富生物鹼,可能有助刺激腦部增加多巴胺含量,美國研究:食用每週2次茄科蔬菜,像茄子.青椒,就有助降低約3 本餐共約720卡
8月12日 (三)	* 清粥小菜 1肉鬆 2油泡 本餐約155卡	* 特餐 * 味噌豆腐湯 * 什錦蛋炒飯 板豆腐 絞肉.洋蔥 味噌 玉米粒.高麗菜 紅K.蛋.蒜末 * 當令水果 本餐約400卡	* 仙草蜜QQ 仙草凍 QQ 糖 本餐約170卡	豆腐中含有豐富的大豆蛋白,它不含膽固醇和脂肪,有助於心血管疾病的預防 本餐共約725卡
8月13日 (四)	* 雞絲麵 小白菜 雞絲麵 香油 本餐約155卡	* 白飯 * 香菇竹筍雞湯 * 粉蒸肉 香菇.竹筍 肉丁.地瓜 雞肉 蒜末.蒸肉粉 * 茄汁豆包 豆包.洋蔥 蕃茄醬 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約165卡	綠豆富含膳食纖維,能降低膽固醇及血脂肪,有助於腸胃蠕動及促進排便;此外,含有維生素A、B群、E的綠豆,對於抗老化及養顏美容多有助益。 本餐共約715卡
8月14日 (五)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約200卡	* 特餐 * 南瓜濃湯 * 義大利肉醬麵 南瓜.洋蔥.蒜末 義大利麵.蕃茄醬 雞蛋.鮮奶 絞肉.洋蔥.蒜末 蕃茄.玉米粒 * 當令水果 本餐約380卡	* 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔 白蘿蔔 甜條 柴魚片 本餐約155卡	白蘿蔔中含有豐富的維生素C與微量的鋅,可加強人體免疫功能,膳食纖維有助於腸胃消化,減少糞便在腸道停留的時間,可預防大腸癌;含有促進五穀根莖類消化的澱粉,能幫助消化。 本餐共約735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 八月份餐點表

日期： 115年8月17日 ~8月21日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月17日 (一)	* 芙蓉絲瓜肉末粥 絲瓜.絞肉 雞蛋 本餐約150卡	* 白飯 * 蕃茄蛋花湯 * 黃瓜雞柳 蕃茄 雞清肉.小黃瓜 蛋 紅K * 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬 * 應時青菜 蒜末.蔥花 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 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710卡
8月18日 (二)	* 粉絲湯 冬粉.蛋.豬肉絲. 小白菜.油蔥 本餐約170卡	* 白飯 * 酸菜豬血湯 * 香菇滷肉 酸菜.豬血 香菇丁 大骨 絞肉 * 玉米炒蛋 玉米粒 * 應時青菜 雞蛋 * 當令水果 本餐約400卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵.青菜 香菇.肉絲 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730卡
8月19日 (三)	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭.肉絲 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	* 特餐 * 紫菜魷仔魚湯 * 咖哩飯 紫菜.魷仔魚 雞丁.洋蔥 豆腐.味噌 洋芋.紅蘿蔔 咖哩 * 當令水果 本餐約380卡	* 關東煮 白人.玉米結. 米血糕 油豆腐.甜不辣 本餐約170卡	芋頭的黏液中含一複雜化合物,易引起局部皮膚過敏,遇熱能被分解,此物質對機體有治療作用,但對皮膚黏膜有強的刺激,因此在剝洗芋頭時,手部皮膚會發癢,所以剝洗芋頭時最好戴上手套。 本餐共約705卡
8月20日 (四)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜蛤蜊湯 * 毛豆雞丁 冬瓜.蛤蜊 雞清肉.毛豆仁 薑絲 蒜頭 * 海芽滑蛋 * 應時青菜 蛋.海帶芽 * 當令水果 本餐約395卡	* 地瓜甜湯 地瓜 糖 本餐約170卡	地瓜中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。 本餐共約720卡
8月21日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約185卡	* 特餐 * 金瓜湯米粉 米粉.南瓜.肉絲 乾香菇.蝦米 木耳.蒜末 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆仙草湯 綠豆 仙草 糖 本餐約165卡	青木瓜含蛋白質分解酶可助蛋白質被消化吸收,蛋白質吸收的好,可刺激雌激素分泌,促進乳房發育;而熟成木瓜熱量比青木瓜高,因含豐富纖維質,可促進腸胃蠕動,故有「木瓜可以消積食」的說法。 本餐共約740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 八月份餐點表

日期： 115年8月24日 ~ 8月28日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月24日 (一)	* 芋香肉茸粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇 本餐約160卡	* 白飯 * 紅燒雞 雞清肉.蒜頭 * 薑絲海帶根 薑絲.海帶根 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 絲瓜雞蛋麵線 絲瓜.雞蛋 麵線 本餐約150卡	海帶根含有豐富的碘,是人體合成甲狀腺素的重要微量營養素,而甲狀腺素則具有維持孕婦生產機能.幫助胎兒腦部發育.以及調節新陳代謝速率的重要關鍵,而長期碘攝取不足者,則有較高機率出現甲狀腺腫大。 本餐共約695卡
8月25日 (二)	* 湯米苔目 米苔目.肉絲.韭菜 乾香菇.蝦米 高麗菜.木耳.紅K 本餐約170卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 蒜末 * 香菇蒸蛋 乾香菇 蛋.蒜末.醬油 本餐約380卡	* 牛蒡雞湯 牛蒡 雞丁 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約165卡	* 紅豆甜粥 紅豆 白米 糖 馬鈴薯含菲汀酸可抑制銅鐵等變成自由基,和致癌物結合生成致癌因子。氯醛酸 (Chlorogenic Acid) 可防細胞突變,亦可抗氧化,多含於皮部。美國已實證皮部確有抗癌作用。 本餐共約715卡
8月26日 (三)	* 粿仔條湯 板條.綠豆芽 油蔥酥.肉絲 韭菜 本餐約170卡	* 特餐 酢醬麵 白油麵 絞肉.洋蔥.蒜末 甜麵醬.小黃瓜 * 當令水果 本餐約390卡	* 瓠瓜肉絲粥 瓠瓜.肉絲.紅K 蝦皮.蛋 本餐約150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 本餐共約710卡
8月27日 (四)	* 廣東粥 皮蛋.玉米粒 絞肉 本餐約160卡	* 白飯 * 馬鈴薯燒肉 馬鈴薯.肉丁 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蛋.蔥 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐 味噌.大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約155卡	* 麵疙瘩 麵疙瘩.乾香菇 蝦米.肉片.小白菜. 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。 本餐共約725卡
8月28日 (五)	* 果醬吐司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 三杯雞柳飯 雞清肉.洋蔥.蒜頭 木耳.紅K 九層塔.老薑.麻油 * 刺瓜排骨湯 大黃瓜 排骨 * 當令水果 本餐約390卡	* 肉羹麵 肉羹.筍絲 紅人.大白菜 黃油麵.木耳 本餐約155卡	大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。 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 八月份餐點表

日期： 115年8月31日 ~9月4日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
8月31日 (一)	* 蛋花冬粉湯 冬粉.青菜 雞蛋.蔥末 本餐約155卡	* 白飯 * 冬瓜湯 * 咕咾肉 冬瓜 肉片.鳳梨丁罐 薑絲 洋蔥.木耳.紅K * 吻仔魚炒蛋 吻仔魚 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 冬瓜粉圓湯 冬瓜塊 粉圓 糖 本餐約165卡	冬瓜營養價值高,鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜,由於富含維生素C,除了預防感冒.養顏美容外,還可抑制病毒和細菌的活性 本餐共約710卡
9月1日 (二)				
9月2日 (三)				
9月3日 (四)				
9月4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