

幼福幼兒園 九月份餐點表

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)				
9月1日 (二)	* 玉米瘦肉粥 玉米粒.絞肉 香菇絲.紅人 本餐約185卡	* 白飯 * 薑爆雞丁 雞清肉.木耳 紅K.老薑 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋 * 牛蒡排骨湯 牛蒡.排骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 肉羹麵 油麵.肉羹.洋蔥 金針菇.紅K.木耳 蛋.蒜末.烏醋 柴魚片 本餐約160卡	牛蒡富含粗纖維可促進大腸蠕動,助排便,降膽固醇,減少毒素.廢物積存體內,達到預防中風.預防胃癌.子宮癌的功效。西醫認為它除了利尿.消積.祛痰止泄等藥理作用外,還用於改善便秘.高血壓.高膽固醇 本餐約745卡
9月2日 (三)	* 玉米肉茸粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約155卡	* 特餐 * 木須炒麵 白麵.肉絲.蒜頭 木耳.紅K 洋蔥.香菇.蝦米 高麗菜.雞蛋 * 蛤蜊雞湯 蛤蜊.雞腿丁 雪白菇 薑片 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆紫米湯 紅豆.紫米 糖 本餐約155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。 本餐約715卡
9月3日 (四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.香菇 蝦米.肉絲 韭菜.豆芽 本餐約170卡	* 白飯 * 蒜香魷仔魚 魷仔魚 蒜末 * 長豆肉絲 長豆.肉絲 紅K * 紫菜蛋花湯 紫菜 蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 沙茶肉絲冬粉 冬粉.高麗菜 肉絲.紅K.蒜頭 沙茶醬 本餐約155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。 本餐約705卡
9月4日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約155卡	* 特餐 * 滷肉飯 絞肉.蒜末.紅蔥頭 洋蔥.乾香菇 * 香滷油豆腐 * 青菜豆腐蛋花湯 豆腐 小白菜 雞蛋 * 當令水果 本餐約395卡	* 綠豆甜湯 綠豆 糖 本餐約165卡	綠豆本身含有植物性蛋白質和澱粉質，以及豐富的維生素B群和礦物質。維生素B2有助於碳水化合物的分解，幫助消化，使排便順利，並且維持心臟，神經系統及正常飲食的功能 本餐約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 九月份餐點表

日期： 115年9月7日 ~9月11日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月7日 (一)	* 鹹粥 紅蘿蔔丁 細絞肉 芹菜 本餐約160卡	* 白飯 * 竹筍排骨湯 醬燒雞丁 竹筍.排骨 雞丁.紅人 香菇 * 嫩滷油豆腐 油豆腐 * 應時青菜 滷包 * 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉絲 青菜 魚板 本餐約160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710卡
9月8日 (二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約170卡	* 白飯 * 玉米排骨湯 海結麵輪燒肉 玉米粒 麵輪.海帶結 排骨 肉丁.蒜頭 * 客家茄子 茄子.九層塔 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 仙草米苔目 仙草 米苔目 糖 本餐約150卡	仙草的熱量很低，若吃熬煮的仙草茶或仙草凍，可延緩血糖上升速度，對糖尿病患者是不錯的點心選擇 本餐共約725卡
9月9日 (三)	* 清粥小菜 麵筋 肉鬆 本餐約155卡	* 特餐 * 日式味噌拉麵 拉麵.豬肉.大骨 魚板片.玉米粒 洋蔥.紅K 青江菜 味噌.柴魚片 * 當令水果 本餐約380卡	* 紅豆紫米湯 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705卡
9月10日 (四)	* 餛飩麵 白麵.小白菜 餛飩 香油 本餐約160卡	* 白飯 * 薑絲冬瓜湯 蔥爆肉 冬瓜.薑絲 蔥.洋蔥.肉片.蒜頭 木耳.紅K * 香菇蒸蛋 乾香菇.蛋 * 應時青菜 蒜末.醬油 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁 糖 本餐約165卡	紅豆含有至少29種不同類型的抗氧化劑，是抗氧化劑含量高的食物之一，能防止某些類型的細胞損傷，延緩衰老。一項對5個國家共785名70歲以上的長者，為期7年的大型研究發現，食用豆類與長壽有密切關 本餐共約715卡
9月11日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐 * 咖哩飯 紅蘿蔔.洋芋 洋蔥.雞丁 咖哩 * 當令水果 本餐約390卡	* 芙蓉絲瓜麵線 絲瓜.麵線.蛋 香油 本餐約150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 九月份餐點表

日期： 115年9月14日 ~9月18日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月14日 (一)	* 客家板條 板條.肉絲 乾香菇.蝦米 韭菜.豆芽 本餐約160卡	* 白飯 * 瓜仔肉 味全花瓜 絞肉 * 薑絲冬瓜 冬瓜.薑絲 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆地瓜甜湯 地瓜 綠豆 糖 本餐約160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705卡
9月15日 (二)	* 山藥糙米瘦肉粥 山藥.糙米.白米 絞肉.枸杞 本餐約160卡	* 白飯 * 香菇滷肉 香菇丁 絞肉 * 蕃茄豆腐蛋 蕃茄.豆腐.蛋 蔥花 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約400卡	* 什錦麵疙瘩 麵疙瘩.乾香菇 蝦米.肉片.木耳 杏鮑菇.袖珍菇 紅K.蛋 本餐約155卡	大黃瓜俗稱"刺瓜"，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715卡
9月16日 (三)	* 油豆腐細粉 冬粉.油豆腐. 絞肉.乾香菇 榨菜絲.蔥花 本餐約150卡	* 特餐 * 玉米火腿蛋炒飯 玉米粒.火腿丁 洋蔥.絞肉 蛋 * 芋頭排骨湯 芋頭.排骨 * 當令水果 本餐約405卡	* 檸檬愛玉粉圓湯 愛玉.檸檬 粉圓 本餐約165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。 本餐共約725卡
9月17日 (四)	* 玉米滑蛋粥 玉米粒 雞蛋. 本餐約185卡	* 白飯 * 馬鈴薯燉肉 洋芋.肉丁 紅K.蒜頭 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥 * 酸菜豬血湯 酸菜.豬血 大骨 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 魷魚羹麵 魷魚羹.乾香菇 洋蔥.金針菇 柴魚片.蒜末 油麵 本餐約150卡	豬血含鐵量豐富，它以血紅素鐵形式存在，易被人體吸收及轉化。成長期兒童.孕婦.哺乳期婦女等，適量攝取可預防和治療缺鐵性貧血。 本餐共約725卡
9月18日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約170卡	* 特餐 * 蠔油肉片燴飯 青江菜.洋蔥 肉片.紅人.素蠔油 木耳 * 玉米肉絲湯 玉米粒 肉絲 * 當令水果 本餐約385卡	* 鮪魚蔬菜粥 鮪魚罐 高麗菜 本餐約155卡	青江菜含有豐富的維生素C、鈣質及葉酸，對高血壓、動脈硬化有預防的效果，也能維持牙齒、骨骼的強壯，豐富的維生素A對於眼睛的保養上有極佳的幫助。 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 九月份餐點表

日期： 115年9月21日 ~9月25日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月21日 (一)	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋 絞肉. 本餐約160卡	* 白飯 * 紫菜蛋花湯 * 豆瓣雞 紫菜 雞清肉.蒜頭 雞蛋 洋蔥.豆瓣醬 * 螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜 * 應時青菜 木耳.紅K * 當令水果 本餐約415卡	* 關東煮 白人.玉米 米血.甜不辣 油豆腐 本餐約155卡	紫菜含蛋白質、脂肪、胡蘿卜素、維生素B1、B2、B12、C，煙酸、膽鹼、胺基酸（丙氨酸、谷氨酸、天門冬氨酸等）、碘、鈣、磷、鐵等成分。 本餐共約730卡
9月22日 (二)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯 * 白菜豆皮湯 * 豆干燒肉 大白菜.豆皮 豆干.肉絲 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 客家米苔目 米苔目.乾香菇.肉絲 蝦米.韭菜.小白菜 本餐約155卡	紅蘿蔔含有類胡蘿蔔素,是維生素A的先質,因維生素A是脂溶性,故胡蘿蔔要與油脂一起烹調或於用餐後立即食用,才能有效吸收。 本餐共約715卡
9月23日 (三)	* 蛋花冬粉 蛋.冬粉 青菜.蔥末 本餐約170卡	* 特餐 白醬雞肉義大利麵 義大利麵.雞清肉 洋蔥.培根.蒜末 杏鮑菇.鴻喜菇 白醬.鮮奶 * 玉米濃湯 玉米粒.洋芋 洋蔥.蛋 奶油.鮮奶 * 當令水果 本餐約395卡	* 魷仔魚粥 魷仔魚 本餐約150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。 本餐共約715卡
9月24日 (四)	* 芋頭米粉湯 米粉.芋頭 肉絲.蒜末 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	* 白飯 * 海帶排骨湯 * 瓜子肉 海帶結.排骨 絞肉 碎醃瓜 * 胡蘿蔔炒蛋 紅K.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約410卡	* 冬瓜溜溜飲 冬瓜塊 粉條 糖 本餐約300卡	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865卡
9月25日 (五)	中 秋 節 快 樂 ！			

★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 九月份餐點表

日期： 115年9月28日 ~10月2日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
9月28日 (一)	教師節快樂！			
9月29日 (二)	* 瓠瓜肉絲蛋花粥 瓠瓜.肉絲 紅K.蛋 本餐約170卡	* 白飯 * 京醬肉絲 洋蔥.肉絲.蒜末 甜麵醬 * 滷豆包 豆包 * 鳳梨苦瓜排雞湯 鳳梨罐.苦瓜 雞丁 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 果醬土司 * 麥茶 本餐約155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715卡
9月30日 (三)	* 湯板條 板條.韭菜.豆芽 香菇絲.肉絲 油蔥酥 本餐約165卡	* 特餐 鈣多多咖哩雞肉飯 雞清肉.洋芋.洋蔥 紅K.蒜末. 咖哩粉.鮮奶 * 青菜豆腐蛋花湯 小白菜.豆腐 雞蛋 * 當令水果 本餐約390卡	* 仙草蜜QQ 仙草凍 QQ 糖 本餐約160卡	仙草是一種野生草藥，有降火氣、解熱等功效；若從營養學角度分析，最特別的營養素是含有多醣膠質，這是一種膳食纖維，促進腸胃蠕動。 本餐共約720卡
10月1日 (四)				
10月2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

—

