幼福幼兒園　十月份餐點表

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)				
9月29日 (二)				
9月30日 (三)				
10月1日 (四)	* 油豆腐細粉 三角油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 小白菜 本餐約155卡	* 白飯 * 蔥爆肉片 肉片.紅K.木耳 蔥 * 梅干燒豆腐 豆腐.梅乾菜 * 玉米蛋花湯 玉米粒.蛋 * 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆甜粥 紅豆. 白米 糖 本餐約160卡	豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。 本餐約700卡
10月2日 (五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約150卡	* 特餐 * 三杯雞燴飯 雞清肉.洋蔥 杏鮑菇.木耳.紅K 老薑.九層塔 麻油.醬油.米酒 * 海帶排骨湯 海帶.排骨 * 當令水果 本餐約405卡	* 麵線糊 紅麵線.絞肉 木耳.紅K.蝦皮 蛋.柴魚片 蒜末.烏醋 本餐約170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　十月份餐點表

日期：　115年10月5日　~10月9日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月5日(一)	* 鮪魚蔬菜粥 鮪魚罐.高麗菜 蛋 本餐約155卡	* 白飯　* 蓮藕排骨湯 * 毛豆雞丁　蓮藕 毛豆仁.雞清肉　排骨 紅K * 玉米炒蛋 玉米粒　* 應時青菜 蛋　* 當令水果 本餐約415卡	* 冬瓜粉圓湯 粉圓 冬瓜塊 糖 本餐約160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730卡
10月6日(二)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約185卡	* 白飯　* 鳳梨苦瓜雞湯 * 紅蘿蔔蒸肉餅　鳳梨罐 紅K(切末).絞肉　苦瓜.雞肉 蒜末.醬油 * 醬炒甜條 醬油　* 應時青菜 甜條　* 當令水果 本餐約395卡	* 肉羹米粉 肉羹.米粉 香菇.金針菇 筍絲.木耳.紅K 蛋.蒜末.烏醋 本餐約150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730卡
10月7日(三)	* 雞絲麵 青菜.香菇 芹菜.肉絲 雞絲麵 本餐約170卡	* 特餐 * 什錦湯粄條 粄條.香菇.蝦米 肉片.鮮蝦仁 高麗菜.紅K.木耳 韭菜.蒜頭 * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆仙草 綠豆.仙草 糖 本餐約170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
10月8日(四)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約200卡	* 白飯　* 竹筍雞湯 * 香菇滷肉　竹筍 絞肉　雞肉 香菇絲 * 蕃茄炒蛋 番茄.蛋.蔥花　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約415卡	* 芋香肉茸粥 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇.蝦米 本餐約155卡	蕃茄含的維他命A.B.C.E與茄紅素一起作用時,能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。1999年美國統計:多吃蕃茄者平均罹癌率可降四成;台大生化所研究,多吃蕃茄可大幅減少攝護腺癌.胃癌.腸癌.卵巢癌.子宮頸癌.乳癌的發生率。 本餐共約770卡
10月9日(五)	雙　十　國　慶　佳　節　愉　快			

★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　十月份餐點表

日期：　115年10月12日　~10月16日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月12日(一)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 芹菜 本餐約150卡	* 白飯　* 味噌海芽湯 * 黃瓜雞柳　味噌.海帶芽 小黃瓜.雞清肉 木耳.紅K * 肉絲炒豆干片 肉絲.蔥　* 應時青菜 豆干片　* 當令水果 本餐約405卡	* 榨菜肉絲麵 肉絲.榨菜絲 白油麵.小白菜 本餐約155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710卡
10月13日(二)	* 香菇意麵 意麵.乾香菇.絞肉 紅蔥頭.韭菜 豆芽菜 本餐約155卡	* 白飯　* 冬瓜排骨湯 * 蘿蔔燒肉　冬瓜 白蘿蔔.肉丁　排骨 蒜頭　薑 * 芹香豆腸 芹菜.豆腸　* 應時青菜 木耳.紅K　* 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜 糖 本餐約170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710卡
10月14日(三)	* 玉葉豆皮粥 高麗菜 豆皮 絞肉 本餐約170卡	* 特餐　* 青菜豆腐蛋花湯 * 義大利通心粉　板豆腐 通心粉.蕃茄醬　雞蛋 蒜末.絞肉.番茄　青菜 洋蔥.玉米粒. * 當令水果 本餐約390卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 糖 本餐約155卡	薏仁中含有豐富的蛋白質、脂肪油 、碳水化合物、維生素B1 B2、精氨酸、賴氨酸等多種氨基酸，這些都是人體必不可少的營養成分，因為其所含的鈣、磷、硫氨素等，遠比一般穀類食物含量高。 本餐共約715卡
10月15日(四)	* 果醬土司 * 麥茶 本餐約160卡	* 特餐　* 味噌海芽湯 * 肉絲玉米炒飯　味噌.海帶芽 肉絲.玉米粒　金針菇 洋蔥.蛋 高麗菜. * 當令水果 本餐約420卡	* 關東煮 白蘿蔔.油豆腐 黑輪.甜不辣條 豬血糕.玉米節 柴魚片 本餐約170卡	洋蔥富含槲皮素,為一種類黃酮化合物,有助於清除體內的自由基,對抗發炎,降低壞膽固醇濃度,使血管暢通.保持彈性,有效預防動脈硬化.血栓.降低罹患心臟病風險。 本餐共約750卡
10月16日(五)	* 雞絲麵 雞絲麵.肉片 玉米粒 雞蛋 小白菜 本餐約160卡	* 特餐　* 酸菜豬血湯 * 飯糰DIY　酸菜.豬血 白飯.玉米粒　大骨 肉鬆.炒蛋 * 當令水果 本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲 韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米 本餐約155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705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　十月份餐點表

日期：　115年10月19日　~10月23日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月19日(一)	* 酢醬麵 白麵.豆芽菜 蒜末.絞肉.豆乾丁 甜麵醬 本餐約160卡	* 白飯　* 山藥大骨湯 * 薑爆肉片　山藥 肉片.薑片.木耳　大骨 杏鮑菇.紅K　蔥 * 酸菜麵腸 酸菜.麵腸　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 糖 本餐約175卡	紫米有「藥殼」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便祕是民間最好的補品。 本餐共約730卡
10月20日(二)	* 地瓜粥+小菜 地瓜.白米 肉鬆 麵筋 本餐約160卡	* 白飯　* 紫菜蛋花湯 * 紅燒雞　紫菜.蔥 雞清肉　蛋 洋蔥 * 紅K炒蛋 紅絲　* 應時青菜 蛋　* 當令水果 本餐約390卡	* 油豆腐細粉 油豆腐.冬粉 榨菜絲.肉絲 本餐約155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705卡
10月21日(三)		秋季遠足		
10月22日(四)	* 客家米苔苜 米苔苜 乾香菇.蝦米 絞肉 韭菜.豆芽 本餐約155卡	* 白飯　* 味噌豆腐湯 * 紅燒肉　味噌.豆腐 肉丁.蒜頭. 八角.醬油 * 洋蔥炒蛋 洋蔥.紅K.蛋　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約160卡	豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。 本餐共約720卡
10月23日(五)	* 味噌豆腐湯 板豆腐 味噌豆腐湯 海帶芽 柴魚片 本餐約170卡	* 特餐 * 客家湯麵 油麵.肉絲 香菇.高麗菜 木耳.芹菜 紅蘿蔔絲 * 當令水果 本餐約375卡	* 翡翠魩仔魚粥 翡翠.魩仔魚 蒜末.雞蛋 本餐約150卡	魩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　十月份餐點表

日期：　115年10月26日　~10月30日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
10月26日(一)	台　灣　光　復　節　連　假			
10月27日(二)	* 鍋燒意麵 鍋燒意麵 青菜.肉絲 香菇.魚板 本餐約155卡	* 白飯　* 蘿蔔排骨湯 * 芋頭燜雞　白蘿蔔.排骨 雞清肉.芋頭 蒜頭 * 芝麻海芽滑蛋 海帶芽.蛋.白芝麻　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約385卡	* 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁 本餐約165卡	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B1、胺基酸、薏仁素、薏仁酯等營養素。其性味甘淡、涼，有健脾、補肺、清熱、利濕等作用。 本餐共約705卡
10月28日(三)	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉 青菜 本餐約160卡	* 特餐 南瓜米粉湯 南瓜.米粉 蒜末.肉絲.木耳 香菇.蝦米 * 當令水果 本餐約400卡	* 紅棗山藥雞肉粥 山藥.雞清肉 紅棗.枸杞 本餐約155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715卡
10月29日(四)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約185卡	* 白飯　* 冬瓜蛤蜊湯 * 豆干燒肉　冬瓜 豆干.肉丁　蛤蜊 蒜頭.滷包　薑絲 * 玉米炒蛋 蛋.玉米粒　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約395卡	* 肉羹麵線 麵線.肉羹 筍絲.木耳.蛋 蒜末.油蔥酥 本餐約155卡	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B3可促進消化，改善口角炎症狀。 本餐共約735卡
10月30日(五)	* 客家鹹稀飯 絞肉.豆乾丁.菜脯 乾香菇.蝦米 本餐約160卡	* 特餐　* 排骨湯 * 洋蔥雞肉炒飯　排骨.洋芋 雞清肉.洋蔥 玉米粒 本餐約385卡	* 蕃茄雞蛋麵 白麵.蕃茄.絞肉 雞蛋.蔥 本餐約155卡	蕃茄含穀胱甘肽,可維護細胞正常代謝,抑制酪氨酸梅的活性,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