幼福幼兒園　十一月份餐點表

日期：　115年11月2日　~11月6日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月2日(一)	* 麵疙瘩 麵疙瘩.肉片 乾香菇.蝦米 小白菜.木耳 紅K 本餐約155卡	* 白飯　* 玉米肉末湯 * 紅燒肉　玉米粒 肉絲　絞肉 洋蔥 * 麻油杏鮑菇 杏鮑菇.木耳.紅K　* 應時青菜 老薑.黑麻油　* 當令水果 本餐約400卡	* 山藥薏仁排骨湯 山藥.薏仁.排骨 本餐約150卡	山藥含有黏液蛋白,可以維持血管彈性,減少皮下脂肪沉積,所含多巴胺,有助於擴張血管,促進血液循環;黏液質與皂苷則有滋潤效果,可改善肺虛及久咳有的症狀。 本餐約705卡
11月3日(二)	* 地瓜粥 地瓜 * 肉鬆 肉鬆 本餐約170卡	* 白飯　* 味噌豆腐湯 * 咕咾雞丁　味噌.豆腐 雞清肉.鳳梨丁　柴魚片 洋蔥.紅黃甜椒 * 涼薯炒蛋 涼薯.木耳.紅K　* 應時青菜 雞蛋　* 當令水果 本餐約410卡	* 絲瓜麵線 絲瓜.麵線 肉絲.芹菜 本餐約145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。 本餐約725卡
11月4日(三)	* 魩仔魚蛋花粥 魩仔魚 蛋 本餐約150卡	* 特餐 * 日式豚骨拉麵 拉麵.豬肉.味噌 洋蔥.玉米粒.紅K 日式魚板片 海帶芽.青江菜 * 當令水果 本餐約380卡	* 果醬土司 * 麥茶 本餐約170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。 本餐約700卡
11月5日(四)	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 青菜 肉絲 香菇 本餐約170卡	* 白飯　* 紫菜蛋花湯 * 咖哩雞　乾紫菜.蛋 洋芋.雞清肉　味噌 洋蔥.紅K.咖哩 * 蔥燒豆腐 豆腐.蔥　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 紅豆QQ湯 紅豆.QQ 本餐約165卡	洋芋中的纖維素較細嫩，不會刺激胃腸的黏膜，是很好的制酸劑。 本餐約725卡
11月6日(五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約155卡	* 特餐　* 蓮藕排骨湯 * 沙茶豬柳燴飯　蓮藕 洋蔥.肉絲.蒜末　排骨 木耳.紅K.蛋 沙茶醬 * 當令水果 本餐約385卡	* 豆腐羹 板豆腐 絞肉.紅絲 金針菇 本餐約160卡	蓮藕含多種抗氧化成分,如含多酚的丹寧酸和少量兒茶素在體內產生複合作用,使致癌物質無毒化,抗癌功能更好。藕及藕節內含維他命C較多,煮熟也被澱粉包住不致完全耗損,同時它也有抗氧化作用,可保護身體免於受到活性氧的傷害,進而預防癌症。 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　十一月份餐點表

日期：　115年11月9日　~11月13日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月9日(一)	* 玉米雞肉粥 雞清肉.玉米粒 高麗菜.蛋 本餐約155卡	* 白飯　* 牛蒡枸杞雞湯 * 京醬肉絲　牛蒡.雞肉 肉絲.洋蔥　枸杞 甜麵醬 * 蔥燒百頁 百頁豆腐.蔥　* 應時青菜 木耳.紅K　* 當令水果 本餐約410卡	* 客家米苔苜 米苔目.肉絲 韭菜.豆芽 香菇絲.蝦米 本餐約155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.高膽固醇等病症的食療 本餐共約720卡
11月10日(二)	* 榨菜肉絲冬粉 榨菜.肉絲.冬粉 小白菜 本餐約150卡	* 白飯　* 冬瓜湯 * 香菇滷肉　冬瓜 絞肉.香菇丁　薑絲 * 海芽滑蛋 海帶芽.蛋　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約405卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 本餐約165卡	海藻類的膳食纖維來自海藻膠,屬於水溶性纖維,具黏性,80%水溶性纖維可被大腸的細菌分解發酵,提供腸道細胞能量來源,可結合水份形成黏稠的水漾層,延緩腸道排空速度.增加飽足感,降低碳水化合物及油脂等營養素的消化與吸收,有助減少熱量攝取及血糖控制。 本餐共約720卡
11月11日(三)	* 味噌豆腐湯 板豆腐.味噌 海帶芽 柴魚片 本餐約170卡	* 特餐　* 玉米濃湯 * 義大利肉醬麵　玉米粒.洋蔥 義大利麵.絞肉　火腿丁.蛋 洋蔥.蕃茄　奶油.鮮奶 蒜末.番茄醬 * 當令水果 本餐約390卡	* 皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉 本餐約160卡	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；膳食纖維可以改善便祕。。保存玉米時也要避免放在潮濕的地方，因為一旦受潮，玉米容易長出黴菌，產生黃麴毒素。 本餐共約720卡
11月12日(四)	* 清粥小菜 肉鬆 油泡 本餐約170卡	* 白飯　* 芋頭排骨湯 * 油豆腐燒肉　芋頭.排骨 油豆腐.肉丁 蒜末 * 蕃茄炒蛋 蕃茄.雞蛋　* 應時青菜 蔥花　* 當令水果 本餐約410卡	* 魷魚羹麵 油麵.魷魚羹 金針菇.大白菜 筍絲.木耳.紅K 蛋.烏醋.柴魚片 蒜末 本餐約160卡	芋頭含有一種黏液蛋白,被人體吸收後能產生免疫球蛋白,或稱抗體球蛋白,可提高機體的抵抗力,故中醫認為芋艿能解毒,對人體的癰腫毒痛包括癌毒有抑制消解作用,可用來防治腫瘤及淋巴結核等病症。 本餐共約740卡
11月13日(五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約200卡	* 特餐　* 日式味噌湯 * 什錦黃金炒飯　海帶芽.小魚乾 肉絲.乾香菇.蒜末　豆腐.柴魚片 雞蛋.洋蔥　味噌 玉米粒.高麗菜絲 * 當令水果 本餐約395卡	* 關東煮 玉米結 甜條 黑輪 白蘿蔔 柴魚片 本餐約155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750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　十一月份餐點表

日期：　115年11月16日　~11月20日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月16日(一)	* 玉米肉末粥 玉米粒 細絞肉 芹菜 本餐約160卡	* 白飯　* 結頭菜雞湯 * 粉蒸肉　結頭菜.雞丁 肉丁.地瓜 蒜末.蒸肉粉 * 蔥香菜脯蛋 菜脯.蔥.蛋　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕 青菜 肉絲 香菇 本餐約155卡	結頭菜性涼.味甘辛,入肝經及胃經.「中國藥用植物志」記載,大頭菜益腎,利五臟,能促進傷口癒合。有輕微消化性潰瘍患者,大頭菜對潰瘍面的癒合有幫助,習慣性便秘者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 本餐共約705卡
11月17日(二)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約170卡	* 白飯　* 海芽豆腐蛋花湯 * 蔥香豆豉雞　海帶芽.嫩豆腐 雞清肉.豆豉.蔥　蛋.香油 * 玉菜甜不辣 高麗菜.甜不辣　* 應時青菜 木耳.紅K.蒜頭　* 當令水果 本餐約390卡	* 四神湯 四神包.大薏仁 絞肉 本餐約160卡	四神湯中所用藥材皆屬上品食療藥材,不但副作用少,口感和風味更是平易近人。再加上藥材配輔主要以調理脾胃為主,因此就連消化功能相對青壯年較差的小孩.老人都能安心食用,也讓其成為常見的庶民小吃。 本餐共約720卡
11月18日(三)	* 鮪魚粥 鮪魚缶 芹菜 玉米粒 本餐約160卡	* 特餐 * 芋頭湯米粉 芋頭.肉絲 香菇.蝦米 木耳.米粉 * 當令水果 本餐約385卡	* 地瓜綠豆甜湯 地瓜 綠豆 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705卡
11月19日(四)	* 香菇肉燥麵 白麵.絞肉.蒜末 乾香菇.豆芽菜 韭菜 本餐約155卡	* 白飯　* 酸菜豬血湯 * 紅燒雞　酸菜.豬血 洋蔥.雞丁.　大骨 * 日式蒸蛋　* 應時青菜 蛋.日式魚板片　* 當令水果 本餐約415卡	* 紅豆西米露 紅豆.西谷米 糖 本餐約170卡	紅豆含鐵質,能使人氣色紅潤,可促進血液循環.強化體力.增強抵抗力。在中醫認為紅豆具有利水消腫.利尿.清熱解毒.健脾止瀉.改善腳氣浮腫的功能。 本餐共約740卡
11月20日(五)	* 洋芋肉末粥 洋芋 絞肉 本餐約185卡	* 特餐　* 玉米蛋花湯 * 三杯雞柳燴飯　玉米粒 雞清肉.洋蔥.紅K　雞蛋 蒜頭.老薑.九層塔 黑麻油.米酒.醬油 * 當令水果 本餐約390卡	* 鍋燒意麵 鍋燒麵 肉絲 香菇 豆芽 韭菜 本餐約160卡	牛奶中的維生素A可預防夜盲症,有抗氧化功能;維生素B2則能滋潤肌膚.美容養顏.預防口角炎及眼睛病變的發生。牛奶含有如此豐富的營養素.多樣的功效.稱其為「天然的營養聖品」一點兒也不為過。 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　十一月份餐點表

日期：　115年11月23日　~11月27日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月23日(一)	* 香菇雞肉粥 雞清肉.乾香菇 雞蛋.玉米粒 本餐約160卡	* 白飯　* 玉米蛋花湯 * 梅干燒肉　玉米粒 梅干菜　蛋 五花肉丁 * 芹香豆包 芹菜.豆包　* 應時青菜 木耳.紅K　* 當令水果 本餐約405卡	* 綠豆麥片湯 綠豆.麥片 糖 本餐約165卡	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力,且芹菜可健胃、清胃熱，改善小便熱痛 也對清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助。 本餐共約730卡
11月24日(二)	* 蛋花冬粉湯 冬粉 雞蛋 青菜 本餐約170卡	* 白飯　* 海帶排骨湯 * 薑味雞　海帶.排骨 雞清肉.薑片 * 白菜滷 大白菜.肉絲.芋頭　* 應時青菜 紅K.乾香菇.蝦米　* 當令水果 本餐約385卡	* 肉羹湯 肉羹 金針菇.杏鮑菇 大白菜.木耳.紅K 蛋.柴魚片.沙茶醬 本餐約155卡	大白菜為美國癌症醫學會推廣的30種抗癌蔬果之一,與花椰.甘藍.高麗菜等為姊妹菜,所含的成分相近,大白菜所含的植化素則有甘露糖.色氨酸.胡蘿蔔素.蘿蔔硫素.吲哚.奎寧.黃體素.葉黃素.異硫氰酸鹽.葉酸等。 本餐共約710卡
11月25日(三)	* 關東煮 黑輪.油豆腐 玉米節.甜不辣條 豬血糕.白蘿蔔 柴魚片 本餐約155卡	* 特餐 客家湯粄條 粄條.韭菜.豆芽 乾香菇.蝦米.肉片 小白菜.油蔥酥 * 當令水果 本餐約385卡	* 紅豆紫米粥 紫米 紅豆 糖 本餐約160卡	紅豆富含豐富的鐵質，對於發育中的幼童是很好的來源。鐵質可以預防貧血、調解體溫、改善認知功能。 本餐共約700卡
11月26日(四)	* 玉米瘦肉粥 玉米粒.絞肉 蛋 本餐約170卡	* 白飯　* 冬瓜蛤蜊湯 * 豆腐蒸肉餅　冬瓜.蛤蜊 絞肉.洋蔥.豆腐.　薑絲 乾香菇.蒜末 * 玉米炒蛋 玉米粒.蛋　* 應時青菜 紅K　* 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 肉片.小白菜 雞蛋 本餐約155卡	蛤蜊含豐富鋅，可幫助提升免疫力，感冒時，不妨加些辛香料煮湯，如老薑、蒜、洋蔥，增加抗發炎、抗氧化效果。 本餐共約715卡
11月27日(五)	* 果醬土司 * 豆漿 本餐約160卡	* 特餐　* 青木瓜雞湯 * 木須炒麵　青木瓜 油麵.肉絲.乾香菇　雞肉 蒜末.木耳.竹筍 紅K.雞蛋 * 當令水果 本餐約395卡	* 芋香鹹稀飯 芋頭.絞肉.蒜末 乾香菇.蝦米 本餐約155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　十一月份餐點表

日期：　115年11月30日　~12月4日

日期	早上點心	午餐	下午點心	營養充電區
11月30日(一)	* 什香鹹粥 絞肉.菜脯.豆干丁 乾香菇.蝦米 高麗菜 本餐約155卡	* 白飯　* 杏鮑菇雞湯 * 麵輪燒肉　乾香菇.杏鮑菇 麵輪.肉丁　雞丁 蒜頭 * 紅蘿蔔炒蛋 紅K.蛋　* 應時青菜 * 當令水果 本餐約390卡	* 雞絲麵 雞絲麵 青菜 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705卡
12月1日(二)				
12月2日(三)				
12月3日(四)				
12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