

園區蒙特梭利幼稚園 2023 1月份 餐點表

日期	星期	上午點心	下午點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食類	蛋豆魚肉類	油質類	蔬菜類	水果類
3	二	高麗菜糙米粥	芋頭西米露	胚芽蕎麥飯	螞蟻上樹 洋蔥 木耳 紅蘿蔔 粉絲 沙茶	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時青菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	三	蔥花捲+豆漿	皮蛋廣東粥	薏米飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 香蔥	應時青菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	四	韭香蘿蔔糕湯	紅豆麥片芋圓湯	五穀雜糧蔬果炊飯燕麥飯	五穀雜糧蔬果炊飯- 五穀飯 筍丁 芋頭 毛豆 花生 鳳梨 葡萄乾		應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	五	金黃玉米蛋花粥	日式鍋燒麵	燕麥飯	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	味噌醬焗杏鮑菇 味噌 鮑菇 四季豆 白芝麻	應時青菜	什錦草菇味噌湯-金針菇 鮑菇 味噌 海帶芽 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	六	味增拉麵	黑糖粉圓地瓜湯	主廚炒麵	豆芽 紅蘿蔔 木耳 杏鮑菇 韭菜 高麗菜 香菜 豆皮		應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	一	皮蛋廣東粥	客家湯米粉	地瓜飯	八寶醬-碎乾丁、筍丁、紅蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥	咖哩鮑菇- 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔	應時青菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	二	吐司炒蛋+豆漿	桂圓小湯圓	紫米飯	鹹蛋金瓜-南瓜 鹹蛋	照燒釀豆腐 豆腐 紅蘿蔔 木耳	應時青菜	番茄元氣湯-高麗菜 番茄 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	三	濃湯麵吃痞	什錦關東煮	燕麥飯	瓠瓜烘蛋- 瓠瓜 雞蛋	葡式咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	四	雞蛋雞絲麵	客家蘿蔔糕湯	特製炒麵	玉米筍 紅蘿蔔 木耳 鮮香菇 蛋絲 高麗菜 香菜 豆皮		應時蔬菜	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	五	高麗菜糙米粥	客家板條湯	薏米飯	麻油甘藍杏鮑菇: 麻油 老薑 杏鮑菇 高麗菜	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	應時青菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	一	麻油蛋麵線	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	香菇燒麵輪: 紅蘿蔔 麵輪 香菇 豆乾 蠔油	菇菇滑蛋-金針菇 雞蛋	應時青菜	五行蔬菜湯-大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 木耳 玉米結	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	二	芋頭包+豆漿	油蔥米苔目湯	薏米飯	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	應時青菜	金針白蘿蔔湯-金針 白蘿蔔 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	三	韭香蘿蔔糕湯	小湯圓燒仙草	燕麥飯	玉米烘蛋 玉米粒 雞蛋	螞蟻上樹- 豆皮丁 冬粉 九層塔	應時青菜	牛蒡養生湯-牛蒡 紅棗 枸杞 薑絲 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	四	田園蔬菜粥	美味關東煮	咖哩燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 咖哩		應時青菜	養生麻油鮑菇湯-枸杞 鮑菇 薑片 豆皮 麻油	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	一	米線羹	紅豆OO圓	燕麥飯	咖哩花椰 洋蔥 紅蘿蔔 花椰菜 咖哩	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時青菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	二	麻油鮑菇蛋花粥	客家板條湯	地瓜飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 香蔥	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

黑糖: 以營養角度來看黑糖，它是屬於雙醣類，除了能提供熱量，對女性來說，較有幫助的成分大概就是其中的鐵質了。從中醫觀點來看，黑糖屬於溫補食物，有益氣、緩和腸胃道不適、活血散瘀等功效，可加快血液循環讓身體溫暖、活絡氣血。

紫米: 就是俗稱的「黑糯米」，性溫補，具有補血補腎、促進新陳代謝、清血等功效。富含膳食纖維、鉀、鈣、維生素B1、維生素B2、葉酸、鐵、鋅、磷等營養素，有助於安定情緒、預防貧血。

紅豆: 是屬於溫補食物含有豐富的鐵、鉀、鈣、維生素B等，能促進血液循環。此外，還有助於消除水腫，其中的鐵質更能達到補血的功效，使人氣色紅潤。

