

## 園區蒙特梭利幼稚園2023 2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
1	三	麵線羹	鹹香粥	麥仔飯	八寶醬-碎乾丁 筍丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥	洋蔥玉米炒蛋-洋蔥 雞蛋 玉米	應時青菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	四	蘿蔔糕湯	黑糖甜湯圓	椰菜咖哩燴飯	蔬菜咖哩燴飯-杏鮑菇 油豆腐	洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜	應時青菜	蘿蔔菇味噌湯- 白蘿蔔 鮮菇 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	五	鮮奶饅頭+豆漿	關東煮	燕麥飯	蠔油冬菇百頁-冬菇 豆包 紅蘿蔔	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時青菜	大滷湯-木耳 雞蛋 豆腐 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	六	鮮蔬糙米粥	玉米濃湯螺旋麵	地瓜糙米飯	芥菜金針-芥菜 金針 薑片	番茄炒蛋: 番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	一	客家湯板條	芝麻包+養生茶	紫米飯	茄汁馬鈴薯- 紅蘿蔔 馬鈴薯 蘑菇 甜碗豆	三色蛋-雞蛋 皮蛋 鹹蛋	應時青菜	玉米濃湯-玉米 豆腐 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	二	麻油蛋麵線	蔬菜麵吃搭湯	麥仔飯	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	紅燒油豆腐-海帶節 花生 紅蘿蔔 油豆腐	應時青菜	四神湯-茯苓、芡實、蓮子、山藥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	三	蔥花捲+玉米濃湯	芋頭西米露	雜糧飯	麻油鮑菇高麗菜-高麗菜 鮑菇 薑片 麻油	麻婆豆腐-洋蔥 豆腐 三色青	應時青菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	四	玉米雞蛋蔬菜粥	鍋燒意麵	咬春春捲	雞蛋絲 紅蘿蔔 高麗菜 香菜 白豆干條 海苔香鬆 花生粉 餅皮		應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	五	廣式皮蛋糙米粥	鮮奶饅頭+養生茶	特製炒麵	玉米筍 紅蘿蔔 木耳 鮮香菇 蛋絲 高麗菜 香菜 豆皮 韭菜		應時青菜	玉米濃湯-玉米 豆腐 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	一	蔥花捲+豆漿	玉米濃湯捲心麵	燕麥飯	京醬鮑菇-鮑菇 四季豆丁 彩椒 洋蔥	日式蒸蛋-雞蛋 枸杞 高湯 毛豆	應時青菜	味噌海帶豆皮湯-豆皮 薑絲 海帶	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	二	高麗菜糙米粥	綠豆薏米湯	麥仔飯	毛豆咖哩-洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 毛豆仁	甜玉米蔥花蛋-玉米 青蔥 雞蛋	應時青菜	養生菇湯-鮮菇 薑絲 高麗菜 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	三	蘿蔔糕湯	大麵羹	紫米飯	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	應時青菜	薑絲海帶芽花湯-海帶芽 薑絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	四	什錦麵吃搭	關東煮	燕麥飯	什錦滷味-麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶	和風蛋豆腐燒-黑木耳 紅蘿蔔絲 蛋豆腐	應時蔬菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	五	蔥香黃金雞蛋粥	麻油蛋麵線	五穀雜糧蔬果炊飯	五穀雜糧蔬果炊飯- 五穀飯 筍丁 芋頭 毛豆 花生鳳梨 蘋果 葡萄乾		應時青菜	玉米白蘿蔔湯-甜玉米 白蘿蔔 香菜 薑	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	六	炒蛋吐司+豆漿	黑糖珍珠米苔目	地瓜糙米飯	三色蛋-雞蛋 皮蛋 鹹蛋	沙茶粉絲煲-豆皮 香菇 冬粉 紅蘿蔔 香菜	應時青菜	黃豆芽番茄湯-黃豆芽 番茄	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	一	地瓜稀飯+炒蛋	紅豆QQ圓	地瓜飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	木須炒蛋 雞蛋 木耳 甜豆筴	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	二	雞蛋蔬菜雞絲麵	麻油鮑菇蛋花粥	紫米飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	紅蘿蔔烘蛋 紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	三	雞蛋麵吃搭湯	黑糖蜜地瓜	燕麥飯	咖哩鮑菇 咖哩 杏鮑菇 紅蘿蔔	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	應時青菜	高麗菜雞蛋芽菜湯-海芽 洋蔥 高麗菜 雞蛋 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	四	鮮奶饅頭+豆漿	油豆腐細粉湯	翡翠炒飯	翡翠炒飯-毛豆 青椒 玉米粒 洋蔥	堅果 葡萄乾 蘑菇 青蔥 紅蘿蔔丁	應時青菜	芽菜蛋花湯-海帶芽 雞蛋 薑片 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	五	麻油蛋麵線	芋頭西米露	燕麥飯	鮮菇燴冬瓜 -冬瓜 薑片 鮮菇	味噌豆腐煲-薑末 豆腐 洋蔥 金針菇	應時青菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

★ 黑木耳功效：能降低膽固醇、預防血栓

近年來黑木耳成為一種很夯的天然保養食品，因它富含各種維生素、鈣質、鐵質，並且富含三大營養成分：膳食纖維、抗凝血物質、多醣體。主要功能如下：

- 降低膽固醇、延緩血糖上升：黑木耳當中的可溶性膳食纖維可以降低總膽固醇，並且延緩血糖上升之速度，具有保護心血管、預防動脈粥狀硬化、冠心病、腦中風、平穩血糖等作用。
- 抗凝血(可預防血栓之形成)：黑木耳當中具有多種抗血小板凝集的物質，可以減少血液的濃稠度以及避免血栓之發生，因此可以預防血管栓飾之心血管疾病，在中醫上稱之為具有活血、通血路之作用。
- 改善貧血：黑木耳含有鐵質，有缺鐵性貧血問題者可以吃黑木耳補充鐵質。
- 改善便秘、增加飽足感：黑木耳中所含的水溶性纖維能刺激腸道蠕動，幫助排便；且由於水溶性纖維吸水性很強，可增加飽足感，降低食量。
- 提升免疫力：黑木耳中的多醣體可以提升免疫力、增加抗體。

