

園區蒙特梭利幼稚園2023 3月份午餐點表

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	玉米鹹粥	紅豆QQ湯	地瓜飯	螞蟻上樹-冬粉 木耳 豆皮 豆瓣醬 紅蘿蔔絲	金沙南瓜-鹹蛋 南瓜	應時青菜	海帶芽味噌湯-海帶芽 洋蔥 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	四	牛奶饅頭+豆漿	韭香蘿蔔糕湯	初春炒飯	初春炒飯-彩椒 鮮香菇 蘋果 香菜 豆包 十穀米 堅果 毛豆	應時青菜	應時青菜	腰果牛蒡湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	五	蔬菜滑蛋粥	客家板條湯	玉米飯	馬鈴薯味噌豆包-馬鈴薯 薑片 杏鮑菇 味噌	沙茶滷味-豆干 海帶 玉米筍 沙茶	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 白蘿蔔 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	一	蘿蔔糕湯	綠豆麥片湯	紫米飯	京醬鮑菇-鮑菇 木耳	三色蒸蛋-雞蛋 鹹蛋 皮蛋	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 筍白筍 黑木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	二	麵線糊	鍋燒意麵	麥仔飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	番茄炒蛋-蔥花 雞蛋 番茄	應時青菜	四神湯-淮山 芡實 蓮子 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	三	黑糖饅頭+豆漿	小薏仁仙草湯	五穀飯	糖醋豆包-甜椒 豆包 洋蔥 鳳梨	馬鈴薯咖哩-馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 鮑菇	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	四	高麗菜雞蛋麵線	芋香西米露	咖哩飯	地瓜咖哩燴飯-杏鮑菇 地瓜 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜	應時青菜	應時青菜	蘿蔔玉蜀黍湯-白蘿蔔 玉蜀黍 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	五	雞蛋味噌麵	韭香蘿蔔糕湯	紫米飯	麻婆豆腐-洋蔥 豆腐 三色青	椒鹽秀珍菇(炸)-袖珍菇 四季豆	應時青菜	黃豆芽番茄湯-黃豆芽 番茄 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	一	麻油蛋麵線	客家板條湯	紫米飯	螞蟻上樹-冬粉 木耳 豆皮 豆瓣醬 紅蘿蔔絲	四季豆炒蛋-雞蛋 四季豆	應時青菜	蕃茄雞蛋鮮菇湯-蕃茄 鮮菇 九層塔 洋蔥 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	二	玉米滑蛋燕麥粥	關東煮	燕麥飯	客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔	紅蘿蔔烘蛋 紅蘿蔔 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	奶皇包+豆漿	什錦麵吃痞	地瓜飯	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	三杯杏鮑菇-九層塔 蔥 杏鮑菇 筍白筍	應時青菜	玉米濃湯-玉米丁 紅蘿蔔 雞蛋 嫩豆腐	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	四	芋頭香菇鹹粥	黑糖地瓜QQ湯	主廚炒麵	主廚炒麵-韭菜 洋蔥 玉米筍 豆包 豆莢 紅蘿蔔 高麗菜 白油麵	應時青菜	應時青菜	牛蒡補氣湯-牛蒡 枸杞 凍豆腐 鮮菇 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	五	客家湯板條	麵線羹	玉米飯	燴什錦-金針菇 木耳絲 紅蘿蔔絲 香菇絲	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	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	✓	✓	✓	✓	✓
20	一	古早味意麵	牛奶饅頭+養生茶	紫米飯	木須炒蛋-木耳 雞蛋	咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 鮑菇	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	二	麻油蛋麵線	芋香西米露	麥片飯	日式蒸蛋-雞蛋 高湯 枸杞 青豆仁	彩椒花椰-彩椒 青花椰 白花椰	應時青菜	蓮藕薏米湯-蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	三	奶皇包+豆漿	玉米濃湯捲心麵	五穀飯	珍寶拌醬-甜麵醬 鮑菇 豆干 毛豆 雪蓮子	玉米烘蛋-玉米 雞蛋	應時青菜	麻油鮑菇湯-鮑菇 麻油 枸杞 薑片 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	四	味噌烏龍麵	蘇打餅+黑糖仙草	咖哩炒飯	咖哩炒飯-磨菇 葡萄乾 紅蘿蔔 毛豆仁 青椒 咖哩粉 堅果 雞蛋	應時青菜	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	五	蘿蔔糕湯	豆皮日式拉麵	地瓜飯	金針滑蛋-雞蛋 金針菇	西芹鮮菇-西洋芹 鮮菇 紅蘿蔔	應時青菜	味噌芽菜豆腐湯-海帶芽 豆腐 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	六	滑蛋麵吃痞	紅豆芋圓湯	紫米飯	茄子粉絲煲-茄子 冬粉 木耳	四季豆炒蛋-雞蛋 四季豆	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 筍白筍 黑木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	一	鍋燒意麵	芋頭鹹粥	地瓜飯	茄汁馬鈴薯-蕃茄 馬鈴薯 鮑菇	紅蘿蔔玉米烘蛋-紅蘿蔔 玉米 雞蛋	應時青菜	結頭菜菇湯-結頭菜 香菜 鮮香菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	二	蘿蔔糕湯	蛋花雞絲麵	麥子飯	三杯油豆腐-豆腐 蔥 九層塔 鮑菇	白菜滷-大白菜 香菇絲 木耳 豆皮	應時青菜	五行蔬菜湯-高麗菜 紅蘿蔔 木耳 鮮菇 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	三	炒蛋+地瓜糙米粥	小薏仁仙草湯	地瓜飯	番茄炒蛋-蔥花 雞蛋 番茄	咖哩豆包-豆包 馬鈴薯 咖哩 洋蔥	應時青菜	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	四	麵吃痞湯	客家鹹粥	特製炒麵	特製炒麵-玉米筍 紅蘿蔔 木耳 鮮菇 蛋絲 高麗菜 香菜 豆皮 白油麵	應時青菜	應時青菜	蕃茄鮮菇湯-蕃茄 鮮菇 九層塔 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	五	鍋燒意麵	玉米濃湯捲心麵	地瓜飯	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	應時青菜	高麗菜蛋花湯-高麗菜 洋蔥 雞蛋 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

吃紅蘿蔔顧眼睛！β-胡蘿蔔素營養好處有吃就贏

提到照顧眼睛，不少人應該都聽過長輩或親友說，多吃紅蘿蔔可以顧眼睛、幫助維持視力，更有「平民人蔘」的美名。紅蘿蔔中富含的β-胡蘿蔔素（Beta Carotene），可在人體內轉換成維生素A，確實有效幫助維持視力健康之外，並具有抗氧化、清除自由基的防癌、抗老等各種營養好處。紅蘿蔔在人體內轉換為維生素A，其中富含的β-胡蘿蔔素尤其與夜間視力及淚液分泌有關，能避免夜盲症（Night blindness或Nyctalopia）乾眼症和視力喪失，也是人體獲得維生素A的主要來源之一。根據世界衛生組織（WHO），一年約有25~50萬個小孩，因缺乏維生素A而喪失視力。衛生署也表示，「維生素A有助於維持在暗處的視覺、增進皮膚與黏膜的健康、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。」

