

園區蒙特梭利幼稚園2023 4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	油質類	蔬菜類	水果類	總熱量(kcal)
6	四	高麗菜小米糙米粥	番茄通心麵湯	咖哩燴飯	咖哩燴飯-鮑魚菇 洋蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 豆包	應時青菜	甘藍洋蔥湯-高麗菜 洋蔥 雞蛋 香菜	應時水果	3.2	1.3	2	1	1	587
7	五	蔥花捲 豆漿	豆花冬瓜露	地瓜飯	味噌栗子南瓜- 栗子南瓜 洋蔥 味噌 葡萄乾	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	3	1.5	1.8	1.5	1	582
10	一	菠菜蛋麵線	芋香西米露	麥仔飯	毛豆咖哩-洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 毛豆仁	彩椒玉米烘蛋-玉米 彩椒 雞蛋	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 白蘿蔔 香菜	應時水果	3.4	1.2	1.6	1.4	1	567
11	二	鮮菇裸仔條	芝麻包 薏仁湯	五穀飯	瓜仔豆皮-豆腐 醬瓜 香菇 雪蓮子	白菜滷-大白菜 香菇絲 木耳 豆皮 香菜	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 生腰果 薑片 鮮菇	應時水果	3.5	1.2	1.5	1.6	1	570
12	三	油蔥滑蛋菇菇粥	蘿蔔糕湯	紫米飯	螞蟻上樹- 粉條 豆皮 紅蘿蔔絲 香菇 沙茶	菠菜烘蛋-菠菜 洋蔥 雞蛋	應時青菜	味噌海帶湯-味噌 海帶芽 洋蔥	應時水果	3.4	1.3	1.6	1.4	1	575
13	四	滑蛋麵疙瘩	黑丸嫩鮮草	繽紛炒飯	繽紛炒飯- 五穀飯 彩椒丁 毛豆 花生 鳳梨 蘋果 葡萄乾 洋蔥		應時青菜	羅宋湯-高麗菜 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 芹菜 白木耳	應時水果	3	1.4	1.3	1.3	1	525
14	五	黑糖包 豆漿	皮蛋廣東粥	燕麥飯	茄汁豆包- 豆包 馬鈴薯 茄汁 洋蔥	三色蒸蛋- 雞蛋 鹹蛋 皮蛋	應時青菜	胡瓜菇菇湯-胡瓜 鮮香菇 金針菇 薑片 枸杞	應時水果	3	1.6	1.5	1.4	1	560
17	一	韭香米粉湯	蜜汁地瓜+養生茶	麥仔飯	蠔油鮑菇-杏鮑菇 白蘿蔔 海帶節 凍豆腐	京醬鮑菇絲-鮑菇 甜麵醬 干絲 小黃瓜	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	3.2	1.5	1.8	1.1	1	586
18	二	皮蛋廣東粥	冰糖芋圓綠豆蒜	五穀飯	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋	主廚蔬肉燥-豆腐 老薑片 香菇 油蔥	應時青菜	玉米濃湯-玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	3.4	1	1.6	1.2	1	547
19	三	鍋燒意麵	黑糖地瓜芋圓湯	紫米飯	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	紅蘿蔔烘蛋-紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	銀耳芽菜味噌湯-白木耳 海帶芽 味噌	應時水果	3	1.7	1.7	1.3	1	583
20	四	客家湯意麵	檸檬愛玉凍	濃湯燉飯	濃湯燉飯- 玉米 蘑菇 鮑菇 洋蔥	毛豆 紅蘿蔔 甜椒 馬鈴薯	應時青菜	蓮藕山藥湯-蓮藕 山藥 紅蘿蔔 枸杞 薑片	應時水果	3	1.6	1.5	1.2	1	555
21	五	蔥花捲 豆漿	日式關東煮	燕麥飯	瓠瓜炒蛋-瓠瓜 雞蛋	味噌豆腐燒-黃豆醬 洋蔥 豆腐	應時青菜	蘿蔔油片湯-白蘿蔔 油豆腐片 薑絲	應時水果	3.2	1.7	1.8	1	1	599
24	一	什錦燕麥粥	玉米濃湯捲心麵	麥仔飯	三色蒸蛋- 雞蛋 皮蛋 鹹蛋	咖哩花椰-花椰菜 舞菇 紅蘿蔔	應時青菜	四神湯- 淮山 芡實 蓮子 薏仁	應時水果	3.3	1.4	1.8	1	1	583
25	二	時蔬疙瘩湯	芋園仙草	五穀飯	香蔥毛豆烘蛋-青蔥 毛豆 雞蛋	野菇燴花椰-雪白菇 紅蘿蔔 花椰菜 玉米筍	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	3.4	1.2	1.6	1.2	1	562
26	三	玉米菇菇粥	鮮奶饅頭 養生茶	紫米飯	三杯雙寶-油豆腐 黑木耳 洋蔥 甜椒 九層塔	番茄洋蔥炒蛋-蔥花 洋蔥 雞蛋 番茄	應時青菜	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	3.3	1.3	1.5	1.2	1	554
27	四	鹹香蘿蔔糕湯	紅豆湯圓	台式炒麵	台式炒麵- 香菇 洋蔥 玉米筍	豆包 豆莢 紅蘿蔔 高麗菜	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 生腰果 薑片 鮮菇	應時水果	3	1.4	1.4	1.8	1	546
28	五	奶黃包 豆漿	玉米通心粉濃湯	燕麥飯	京醬鮑菇絲-鮑菇 甜麵醬 干絲 小黃瓜	彩椒玉米粒-玉米 彩椒 鮮香菇 毛豆	應時青菜	百合白菜湯-大白菜 百合 老薑 香菜	應時水果	3.2	1.3	2	1	1	587

地瓜好處與營養有哪些

地瓜營養價值高、含膳食纖維與多種維生素

地瓜富含許多營養素，包括膳食纖維、維生素A、維生素C、維生素B5 (Vitamin B5, 又稱泛酸Pantothenic acid)、維生素B6、錳、鉀、銅、礦物質等等。鉀可以調節心跳，鎂則是能夠放鬆肌肉，可以保護、控制腎臟活動。而橘色肉和紫色肉的地瓜，更是富含抗氧化劑 (Antioxidant)，可以抵抗自由基對身體的傷害。自由基是不穩定的微小分子，可能破壞DNA，引起發炎。自由基和一些慢性疾病如癌症、心臟疾病、老化都有一定的關聯。

地瓜促進腸道好菌生成 改善腸道健康

