

園區蒙特梭利幼稚園2023 6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
1	四	麵線羹	綠豆薏仁湯	鮮蔬炊飯	鮮蔬炊飯-毛豆 紅蘿蔔 豆皮 葡萄乾 小黃瓜 堅果 洋蔥		應時青菜	蘿蔔玉米湯-白蘿蔔 紅蘿蔔 甜玉米	水果
2	五	蘿蔔糕湯	黑糖饅頭+養生茶	白飯	客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔	彩菇椰菜-花椰菜 杏鮑菇 紅蘿蔔	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 高麗菜 紅蘿蔔	水果
5	一	玉米雞蛋小米粥	鍋燒意麵	地瓜飯	木須炒蛋-雞蛋 洋蔥 木耳 紅蘿蔔	咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 腐皮捲	應時青菜	腰果牛蒡湯-腰果 牛蒡 香菇 枸杞	水果
6	二	田園薏米粥	冬瓜米苔目	燕麥飯	塔香茄子冬粉煲-茄子 冬粉 九層塔	南瓜滑蛋-南瓜 雞蛋 洋蔥	應時青菜	高麗菜銀耳湯-高麗菜 銀耳 紅蘿蔔	水果
7	三	炒蛋+地瓜粥	銀絲卷+養生茶	紫米飯	玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋 蔥	瓜仔豆皮-豆皮 醬瓜 香菇 雪蓮子	應時青菜	夏日南瓜湯-南瓜 洋蔥 九層塔	水果
8	四	蔬菜意麵	黑糖嫩仙草	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		應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	水果
9	五	蘿蔔糕湯	紅豆甜湯圓	五穀飯	咖哩花椰-花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	茄汁豆包-洋蔥 豆包 茄汁 九層塔	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片	水果
12	一	客家湯麵	關東煮	地瓜飯	白菜魯-大白菜 豆皮 金針菇 紅蘿蔔	螞蟻上樹-冬粉 高麗菜 芹菜 香菇絲	應時青菜	海帶芽蛋花湯-海帶芽 雞蛋 青蔥	水果
13	二	玉米野菜小米粥	冬瓜仙草凍	糙米飯	河童豆干-小黃瓜 豆干 花生	麻油袖菇高麗菜-袖菇 高麗菜 紅蘿蔔	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳	水果
14	三	芋頭香菇粥	通心粉玉米濃湯	白飯	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	八寶醬-碎乾丁 毛豆 筍丁 洋蔥	應時青菜	牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果	水果
15	四	奶皇包+豆漿	綠豆麥片湯	咖哩燴飯	咖哩燴飯-紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 香菇 葡萄乾		應時青菜	黃豆芽番茄湯-黃豆芽 番茄	水果
16	五	客家湯板條	芋香西米露	雪蓮子燕麥飯	三色蒸蛋-雞蛋 鹹蛋 皮蛋	乾扁四季豆-四季豆 木耳 紅蘿蔔 鴻喜菇	應時青菜	五行蔬菜湯 高麗菜 木耳 紅蘿蔔 洋蔥 玉米筍	水果
17	六	麵線羹	鮮奶饅頭+養生茶	客家粽油飯	客家粽油飯-香菇 竹筍 豆皮 花生 栗子 油蔥 鹹蛋黃		應時青菜	五行菇蔬湯-雪白菇 高麗菜 紅蘿蔔 玉米 番茄	水果
19	一	黑糖饅頭+豆漿	什錦麵疙瘩	燕麥飯	金沙南瓜-鹹蛋 薑絲 栗子南瓜	四季豆烘蛋-四季豆 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果	水果
20	二	炒蛋+地瓜粥	蘿蔔糕湯	紫米飯	香燒鮮筍-竹筍 老薑片 鮮菇 豆輪	蒲瓜烘蛋-蒲瓜 雞蛋	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 銀耳 枸杞	水果
21	三	廣東粥	奶黃包+養生茶	五穀飯	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	咖哩鮑菇-咖哩 鮑菇 油豆腐	應時青菜	日式味噌蘿蔔湯-海芽 味噌 蔥 白蘿蔔	水果
26	一	蒲瓜蛋麵線	紅豆小湯圓	白飯	木須炒蛋-木耳 雞蛋	主廚蔬肉燥-豆皮 薑 香菇 油蔥 凍豆腐 紅蘿蔔	應時青菜	玉米濃湯-玉米 雞蛋 馬鈴薯 甜碗豆	水果
27	二	烏龍湯麵	蜜芋頭地瓜圓湯	麥子飯	三色蛋-雞蛋 皮蛋 鹹蛋	番茄豆包-番茄 洋蔥 青椒 九層塔 豆包	應時青菜	蔬菜蛋花湯-大白菜 雞蛋 青蔥	水果
28	三	菇菇燕麥粥	檸檬愛玉凍	糙米飯	客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔	塔香茄子粉絲煲-茄子 粉絲 九層塔	應時青菜	羅宋湯-高麗菜 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 芹菜 白木耳	水果
29	四	客家板條湯	銀絲卷+薏仁湯	白飯	三杯鮑菇-九層塔 蔥 鮑魚菇	醬燒馬鈴薯-馬鈴薯 紅蘿蔔	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	水果
30	五	高麗菜玉米粥	麵線羹	咖哩燴飯	咖哩燴飯-紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 杏鮑菇 豆包 花椰菜		應時青菜	海帶鮮菇湯-海帶 鮮菇 薑絲	水果

每年3、4月是牛蒡的產季！牛蒡營養價值高被稱為天然保健食品，也有人稱其為「大力葶」。農糧署表示，牛蒡生長期長達150天，屬一年一獲，因此想要吃新鮮牛蒡就要趁現記4原則「未削皮、有彈性、鬚根少帶泥土」。牛蒡的膳食纖維含量是胡蘿蔔的2.6倍，花椰菜的3倍，能促進腸道蠕動，排便順暢。纖維中的菊糖（菊苣纖維）也是腸道益生菌留在腸道內蓬勃發展，促進消化。





