

### 園區蒙特梭利幼稚園2024 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	油質類	蔬菜類	水果類
1	五	麵線糊	關東煮	地瓜飯	金沙南瓜- 鹹蛋 南瓜	紅蘿蔔炒蛋- 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	蕃茄蛋花湯-蕃茄 蛋花 九層塔 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	一	高麗菜鹹粥	綠豆QQ甜湯	玉米飯	螞蟻上樹- 冬粉 木耳 豆皮 豆瓣醬 紅蘿蔔絲	咖哩花椰- 花椰菜 馬鈴薯 咖哩 洋蔥	應時青菜	木瓜養生湯-青木瓜 紅棗 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	二	黑糖饅頭+薏仁湯	芋香西米露	麥仔飯	醬燒冬瓜-冬瓜 老薑片 紅蘿蔔 枸杞	番茄炒蛋-蔥花 雞蛋 番茄	應時青菜	牛蒡補氣湯-牛蒡 枸杞 麥鬚 鮮菇 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	三	蔥香蛋+小米粥	黑丸嫩仙草	紫米飯	糖醋豆包-甜椒 豆包 洋蔥 鳳梨	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	四	蔬菜滑蛋粥	鍋燒意麵	初春炒飯	初春炒飯-油條 彩椒 鮮香菇	蘋果 香菜 豆包 十穀米	應時青菜	四神湯- 淮山 芡實 蓮子 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	五	蘿蔔糕湯	綠豆地瓜湯	五穀飯	日式蒸蛋- 雞蛋 高湯 枸杞 青豆仁	珍寶拌醬- 甜麵醬 鮑菇 豆干 毛豆 雪蓮	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	一	玉米滑蛋燕麥粥	芋香西米露	地瓜飯	客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔	四季豆炒蛋- 雞蛋 四季豆	應時青菜	蘿蔔玉蜀黍湯-白蘿蔔 玉蜀黍 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	二	雞蛋味噌麵	黑糖紅豆麥片	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	黃豆芽海帶湯-黃豆芽 海帶 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	三	炒蛋+地瓜糙米粥	關東煮	燕麥飯	茄子粉絲煲-茄子 冬粉 木耳	翠綠雪白-雪白菇 芹菜 豆干	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	四	奶皇包+豆漿	蔥香雞蛋麵疙瘩	咖哩燴飯	咖哩燴飯- 磨菇 紅蘿蔔 青椒	馬鈴薯 鮑菇 豆包	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	五	番茄雞蛋麵線	嘉南羊奶 蘇打餅	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	✓	✓	✓	✓	✓
18	一	芋頭香菇粥	麵線羹	玉米飯	燴什錦- 金針菇 木耳絲 紅蘿蔔絲 香菇絲	紅蘿蔔炒蛋- 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	二	客家湯板條	龍眼地瓜QQ湯	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	牛蒡補氣湯-牛蒡 枸杞 凍豆腐 鮮菇 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	三	古早味意麵	滑蛋雞絲麵	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	冬瓜薏米湯-薏仁 薑片 冬瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	四	炒蛋吐司+豆漿	芋香西米露	夏威夷炒飯	夏威夷炒飯-洋蔥 高麗菜 舞菇 磨菇 鳳梨丁 毛豆仁 紅蘿蔔 玉米	應時青菜	蔬菜湯-高麗菜 雞蛋 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	五	麻油蛋麵線	紫米紅豆湯圓湯	五穀飯	銀杏燴三丁-鮮菇 山藥 小黃瓜 百果 枸杞	南瓜滑蛋- 南瓜 雞蛋 洋蔥	應時青菜	麻油鮑菇湯-鮑菇 麻油 枸杞 薑片 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	一	高麗菜滑蛋小米粥	豆皮日式拉麵	地瓜飯	起司焗馬鈴薯-馬鈴薯 毛豆 洋蔥 起司	西芹鮮菇-西洋芹 鮮菇 紅蘿蔔	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	二	味噌烏龍麵	黃金蔬菜糙米粥	麥子飯	三杯油豆腐-豆腐 蔥 九層塔	白菜滷-大白菜 香菇絲 木耳 豆皮	應時青菜	味噌芽菜豆腐湯-海帶芽 豆腐 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	三	滑蛋麵疙瘩	蘿蔔糕湯	紫米飯	金針滑蛋-雞蛋 金針菇	茄汁豆包-蕃茄 豆包 青椒	應時青菜	大滷湯- 豆腐 紅蘿蔔 筍白筍 黑木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	四	炒蛋吐司+豆漿	蛋花雞絲麵	茄汁燴飯	茄汁燴飯-鮑魚菇 高麗菜 洋蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 彩椒丁 豆捲	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	五	炒蛋+地瓜糙米粥	紅豆芋圓湯	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	✓	✓	✓	✓	✓

#### 3餐吃太鹹？讓「番茄」拯救你！

要選超級食物，番茄不上榜很難，因為茄紅素早已成為眾人關注焦點！

最早番茄最令人振奮的抗癌效果就是預防攝護腺癌。哈佛大學的研究發現，每週吃10份番茄、番茄醬、番茄汁，甚至是披薩的人，罹患攝護腺癌的風險比每週只吃兩份以下的人，少了45%。

後來發現 番茄不只能對抗攝護腺癌，還被發現可以對抗乳癌、子宮頸癌、膀胱癌和肺癌。因為茄紅素是一種強大的抗氧化劑，有助於抑制自由基對身體的破壞，茄紅素干擾癌症細胞的生長與擴大，另外茄紅素也能刺激免疫系統，讓身體更有效率對抗癌症。

番茄也被發現可以降低罹患心血管疾病的風險。德國科學家研究無心臟病史的男性體內的茄紅素濃度，茄紅素較低的男性心臟病發病的機率是濃度較高者的兩倍。

番茄裡還有可以保護眼睛的葉黃素，可以預防老人黃斑部病變，也能強化視力，常用眼的上班族可以多吃。

