

園區蒙特梭利幼稚園2024 4月份午餐點表

日	星	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	一	野菜糙米小米粥	綠豆薏仁湯	糙米飯	塔香茄子粉絲煲-茄子 粉絲 九層塔	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	黃豆芽蕃茄油片湯-蕃茄 油片 黃豆芽	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	二	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	三	古早味麵線羹	客家板條湯	紫米飯	主廚蔬肉燥-豆皮 薑 香菇 油蔥 凍豆腐 紅蘿蔔	番茄豆包-番茄 洋蔥 青椒 九層塔 豆包	應時青菜	瓜瓜鮑菇湯-蒲瓜 薑片 鮑菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	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	✓	✓	✓	✓	✓
9	二	鮮菇糝仔條	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	✓	✓	✓	✓	✓
10	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	✓	✓	✓	✓	✓
11	四	滑蛋麵疙瘩	黑丸嫩鮮草	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	羅宋湯-高麗菜 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 芹菜 白木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	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	✓	✓	✓	✓	✓
15	一	韭香米粉湯	蜜汁地瓜+養生茶	麥仔飯	紅燒豆腐-豆腐 白木耳 筍片 香菜	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	✓	✓	✓	✓	✓
16	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	✓	✓	✓	✓	✓
17	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	✓	✓	✓	✓	✓
18	四	客家湯意麵	檸檬愛玉凍	濃湯燴飯	濃湯燴飯- 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	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	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	✓	✓	✓	✓	✓
22	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	✓	✓	✓	✓	✓
23	二	時蔬疙瘩湯	芋圓仙草	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	✓	✓	✓	✓	✓
24	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	✓	✓	✓	✓	✓
25	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	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	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	✓	✓	✓	✓	✓
29	一	高麗菜糙米滑蛋粥	冰糖芋頭湯	麥仔飯	滑蛋絲瓜-滑蛋 絲瓜 薑絲	彩椒什錦-彩椒 甜豆 白豆干	應時青菜	腰果牛蒡湯-牛蒡 腰果 香菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	二	玉米蛋吐司+豆漿	檸檬愛玉凍	五穀飯	咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 鮑菇	番茄炒蛋- 雞蛋 番茄 青蔥	應時青菜	海芽蛋花湯-海帶芽 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

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、



照