

園區蒙特梭利幼稚園 2024 5月份 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	水果類
2	四	廣東粥	奶黃包+養生茶	咖哩飯	咖哩飯-杏鮑菇 青花菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 油豆腐 豆捲		應時青菜	金針花豆腐羹-金針花 豆腐 木耳 雞蛋 香菜	應時水果	○	○	○	○	○
3	五	古早切仔麵	紅豆QQ湯	地瓜糙米飯	胡瓜什錦燒-胡瓜 金針菇 紅蘿蔔 木耳	洋蔥玉米蛋-洋蔥 玉米 雞蛋	應時青菜	腰果蓮藕玉米湯-蓮藕 腰果 玉米	應時水果	○	○	○	○	○
6	一	玉米滑蛋粥	芋頭西米露	糙米飯	日式蒸蛋- 雞蛋 高湯 枸杞 毛豆	袖菇高麗菜-袖菇 高麗菜 紅蘿蔔	應時青菜	紅白蘿蔔玉米湯-白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米	應時水果	○	○	○	○	○
7	二	什錦麵吃痞	冬瓜仙草絲	麥仔飯	咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 腐皮捲	針菇滑蛋-金針菇 雞蛋	應時青菜	紅棗木瓜湯-青木瓜 紅棗 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
8	三	客家板條	銀絲卷+養生茶	燕麥糙米飯	紅燒豆腐-豆腐 白木耳 筍片 香菜	蒜香豆片-白乾片 蒜 鮑菇絲	應時青菜	四神湯-淮山 芡實 蓮子 薏仁	應時水果	○	○	○	○	○
9	四	蘿蔔糕湯	檸檬愛玉凍	春天炊飯	春天炊飯-毛豆 玉米筍 豆皮 葡萄乾 甜椒 鳳梨 堅果 花椰菜		應時青菜	金針花豆腐羹-金針花 豆腐 木耳 雞蛋 香菜	應時水果	○	○	○	○	○
10	五	黑糖包+豆漿	雞蛋雞絲麵	燕麥飯	瓜仔豆皮-豆皮 醬瓜 香菇 雪蓮子	翠綠雪白-雪白菇 芹菜 豆干	應時青菜	關東煮-白蘿蔔 豆腐 玉米	應時水果	○	○	○	○	○
13	一	野菜糙米小米粥	綠豆薏仁湯	糙米飯	塔香茄子冬粉煲-茄子 冬粉 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	○	○	○	○	○
14	二	玉米蛋吐司+豆漿	關東煮	麥仔飯	茄汁洋芋-紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 番茄糊	香菇蘿蔔海帶滷-鮮菇 海帶 白蘿蔔 豆輪	應時青菜	蕃茄蛋花湯-蕃茄 雞蛋 青蔥	應時水果	○	○	○	○	○
15	三	客家板條湯	黑糖地瓜湯圓	燕麥糙米飯	麻婆豆腐-洋蔥 豆腐 蔥 豆瓣醬	彩椒玉米筍-彩椒 玉米筍 毛豆	應時青菜	金針花豆腐羹-金針花 豆腐 木耳 雞蛋 香菜	應時水果	○	○	○	○	○
16	四	滑蛋蔬菜雞絲	蘇打餅+銀耳湯	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		應時青菜	腰果牛蒡湯-牛蒡 腰果 香菇	應時水果	○	○	○	○	○
17	五	鍋燒意麵	黑丸嫩仙草	燕麥飯	咖哩鮑菇-咖哩 鮑菇 油豆腐	四季豆炒蛋-四季豆 雞蛋 青蔥	應時青菜	羅宋湯-番茄 高麗菜 西芹 洋蔥 木耳	應時水果	○	○	○	○	○
20	一	玉米通心粉	綠豆蒜西米露	糙米飯	三色蒸蛋-鹹蛋 雞蛋 皮蛋 青蔥	白菜滷-大白菜 紅蘿蔔 金針菇 油蔥	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 高麗菜 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
21	二	芝麻包+豆漿	麵線羹	麥仔飯	針菇滑蛋-金針菇 雞蛋	舞菇小黃瓜-舞菇 小黃瓜 紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薑片 薏米	應時水果	○	○	○	○	○
22	三	鹹香蛋花米粉湯	奶黃包+枸杞牛蒡茶	燕麥糙米飯	蔥爆豆捲-青蔥 腐皮捲 筍白筍 紅蘿蔔 沙茶	洋蔥炒蛋-雞蛋 洋蔥	應時青菜	腰果蓮藕玉米湯-蓮藕 腰果 玉米	應時水果	○	○	○	○	○
23	四	廣式皮蛋鮮蔬粥	蘿蔔糕湯	咖哩飯	咖哩飯-杏鮑菇 青花菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 豆包		應時青菜	菇菇味噌湯-黃豆芽 味噌 薑片 鮮菇	應時水果	○	○	○	○	○
24	五	銀絲卷+豆漿	芋圓紅豆湯	紫米飯	客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔	螞蟻上樹-冬粉 高麗菜 芹菜 香菇絲	應時青菜	黃豆芽蕃茄油片湯-蕃茄 油片 黃豆芽	應時水果	○	○	○	○	○
27	一	高麗菜糙米滑蛋粥	冰糖芋頭湯	糙米飯	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	○	○	○	○	○
28	二	玉米蛋吐司+豆漿	檸檬愛玉凍	麥仔飯	八寶醬菇-八寶醬 鮑菇 花生 紅蘿蔔 乾丁 小黃瓜	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	○	○	○	○	○
29	三	高麗菜糙米滑蛋粥	綠豆薏仁湯	燕麥糙米飯	主廚蔬肉燥-豆皮 薑 香菇 油蔥 凍豆腐 紅蘿蔔	味噌栗子南瓜- 栗子南瓜 洋蔥 味噌 葡萄乾	應時青菜	栗子南瓜湯-南瓜 薑片	應時水果	○	○	○	○	○
30	四	油豆腐細粉	蘇打餅+養生茶	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	五行菇蔬湯-雪白菇 高麗菜 紅蘿蔔 玉米 番茄	應時水果	○	○	○	○	○
31	五	芝麻包+豆漿	黑糖米苔目湯	紫米飯	三色蒸蛋-鹹蛋 雞蛋 皮蛋 青蔥	白菜滷-大白菜 紅蘿蔔 金針菇 油蔥	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 高麗菜 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○

腰果因為形狀像腎臟(腰子)而得名，對身體健康非常有幫助，它和榛果、核桃、杏仁併稱為四大堅果之一。腰果直接單吃或入菜料理都美味，某個堅果品牌廣告就說「以前你常常吃，現在你應該天天吃」。營養豐富的腰果，對從看不見的心血管功能到頭髮外觀多有幫助。

*抗憂鬱症: 心情鬱卒、上班提不起勁，你可以試試補充腰果，它含有豐富的色胺酸，色胺酸是人體8種必需胺基酸之一，有降低焦慮、緊張的情緒和改善睡眠的功效，心情提升又睡好睡滿，馬上向壞心情說掰掰，甚至能促進大腦健康，防失智的效果。

*保護眼睛: 腰果中的玉米黃素，能直接被視網膜吸收，形成一層保護膜，防止紫外線的攻擊，可以降低罹患老年性黃斑部病變的機率。

*控制血壓: 腰果含有豐富的蛋白質，以及不飽和脂肪酸，有降低血液的黏稠度、調整血脂、軟化血管…等功效，能有效抑制血壓上升。

*強化骨骼: 膠原蛋白、彈性蛋白是組成骨骼的重要成分，腰果中含有豐富的礦物質，包含鈣、銅、磷，銅能促進膠原蛋白生長；鈣質則可以補充骨質生成所需的原料；磷也有助於合成蛋白質。吃腰果保護骨骼、預防骨質疏鬆準沒錯！

*幫助消化: 腰果含有豐富的膳食纖維，能促進腸胃蠕動、改善便秘。

*預防貧血: 含鐵量最高的堅果就是腰果！1/4杯有2公克的鐵，一天吃約5顆，就能補足人體每日所需的鐵質。

