

園區蒙特梭利幼稚園2024 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
3	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
4	二	田園薏米粥	銀絲卷+養生茶	燕麥飯	塔香茄子冬粉煲-茄子 冬粉 九層塔	彩菇椰菜-花椰菜 杏鮑菇 紅蘿蔔	應時青菜	高麗菜銀耳湯-高麗菜 銀耳 紅蘿蔔	水果
5	三	炒蛋+地瓜粥	冬瓜珍珠米苔目	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
6	四	蘿蔔糕湯	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
7	五	蔬菜意麵	紅豆甜湯圓	油粽飯	客家粽油飯-香菇 竹筍 豆皮 花生 栗子 油蔥 鹹蛋黃		應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片	水果
11	二	玉米野菜小米粥	冬瓜仙草凍	糙米飯	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	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳	水果
12	三	芋頭香菇粥	通心粉玉米濃湯	白飯	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	牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果	水果
13	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
14	五	客家湯板條	芋香西米露	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	一	黑糖饅頭+豆漿	什錦麵疙瘩	地瓜飯	咖哩花椰-花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	蒲瓜烘蛋-蒲瓜 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果	水果
18	二	炒蛋+地瓜粥	蘿蔔糕湯	燕麥飯	香燒鮮筍-竹筍 老薑片 鮮菇 豆輪 蘿蔔	茄汁豆包-洋蔥 豆包 茄汁 九層塔	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 銀耳 枸杞	水果
19	三	廣東粥	奶黃包+養生茶	紫米飯	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
20	四	高麗菜玉米粥	麵線羹	咖哩燴飯	夏威夷炒飯-鳳梨 核桃 葡萄乾 黃瓜 洋蔥 紅蘿蔔 毛豆 玉米		應時青菜	海帶鮮菇湯-海帶 鮮菇 薑絲	水果
21	五	客家板條湯	銀絲卷+薏仁湯	糙米飯	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
24	一	蒲瓜蛋麵線	紅豆小湯圓	地瓜飯	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
25	二	豆皮烏龍湯麵	蜜芋頭地瓜圓湯	燕麥飯	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 紅蘿蔔 薑絲 雞蛋 青蔥	水果
26	三	菇菇燕麥粥	檸檬愛玉凍	紫米飯	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
27	四	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
28	五	客家板條湯	銀絲卷+薏仁湯	糙米飯	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

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「大力葷」。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。



主食類	蛋豆魚 肉類	油質類	蔬菜類	水果類
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓

在，民衆挑選時不妨謹
的重要養分，可幫助益



