

園區蒙特梭利幼稚園 2024 7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	一	高麗菜雞蛋小米粥	芋頭QQ甜湯	胚芽蕎麥飯	豆醬燒冬瓜-豆醬 薑絲 冬瓜	紅蘿蔔烘蛋-雞蛋 紅蘿蔔 金針菇	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
2	二	香芹玉米滑蛋麵	紅豆薏仁湯	糙米飯	瓜瓜乾丁-小黃瓜 紅蘿蔔 花生 白豆干	番茄炒蛋-雞蛋 番茄 青蔥	應時青菜	海帶芽蛋花-海芽 蔥 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
3	三	雞蛋鍋燒意麵	檸檬愛玉凍	燕麥飯	金針滑蛋-金針菇 雞蛋 紅蘿蔔	咖哩洋芋-洋芋 紅蘿蔔 蘑菇	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片	應時水果	○	○	○	○	○
4	四	鹹客家米苔目	黑丸嫩鮮草	豔陽咖哩炒飯	咖哩炒飯-白飯 紅蘿蔔 洋蔥 鳳梨丁 雞蛋 堅果 咖哩粉 青蔥 毛豆	應時青菜	番茄豆腐湯-豆腐 番茄 九層塔	應時水果	○	○	○	○	○	○
5	五	奶皇包+豆漿	油豆腐湯米粉	地瓜飯	蒜香豆腐炸-白豆乾 九層塔 四季豆	茄汁土豆-番茄 馬鈴薯 九層塔 洋蔥	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳	應時水果	○	○	○	○	○
8	一	玉米雞蛋糙米粥	通心粉玉米濃湯	薏米糙米飯	四季豆烘蛋-四季豆 雞蛋	鳳梨木耳燒-彩椒 鳳梨 木耳	應時青菜	腰果牛蒡枸杞湯-腰果 牛蒡 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
9	二	客家湯板條	黑糖地瓜芋園湯	燕麥飯	南瓜滑蛋-雞蛋 南瓜	芹香白乾-白豆干 芹菜 紅甜椒	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	○	○	○	○	○
10	三	芝麻包+豆漿	關東煮	紫米飯	沙茶冬粉煲-冬粉 紅蘿蔔 木耳	咖哩鮑菇-洋芋 紅蘿蔔 鮑菇	應時青菜	冬瓜香菇湯-冬瓜 香菇 薑絲	應時水果	○	○	○	○	○
11	四	菇菇滑蛋糙米粥	蘿蔔糕湯	葡萄咖哩飯	紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 舞菇 葡萄乾 杏鮑菇 青椒	應時青菜	五行蔬菜湯-大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 木耳 海帶結	應時水果	○	○	○	○	○	○
12	五	麵線糊	黑糖饅頭+牛蒡茶	小米燕麥飯	三杯鮑菇-春筍 鮑菇 紅蘿蔔 九層塔	豆醬燒冬瓜-豆醬 薑絲 冬瓜	應時青菜	味噌蔬菜湯-高麗菜 鮮菇 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
15	一	皮蛋廣東粥	芋頭西米露	地瓜飯	塔香紫茄粉條煲-茄子 九層塔 粉條	玉米炒蛋-玉米 洋蔥 雞蛋	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳 枸杞 紅棗	應時水果	○	○	○	○	○
16	二	蔥香麵疙瘩湯	冬瓜仙草QQ凍	五穀飯	雙耳花椰-青花菜 木耳 白木耳 紅蘿蔔	客家乾絲-白豆乾 舞菇 九層塔 蔥 薑	應時青菜	金針白蘿蔔湯-金針 白蘿蔔 蔥	應時水果	○	○	○	○	○
17	三	玉米濃湯通心麵	綠豆米苔目	紫米飯	白菜魯-大白菜 豆皮 紅蘿蔔 香菜	紅蘿蔔烘蛋-雞蛋 紅蘿蔔 金針菇	應時青菜	牛蒡菇枸杞湯-牛蒡 枸杞 鮮菇 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
18	四	雜菜燕麥麵	紅豆包+養生茶	濃湯燉飯	濃湯燉飯-杏鮑菇 青花菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 青豆 雞蛋 玉米筍	應時青菜	日式味噌蘿蔔湯-海芽 味噌 蔥 白蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○	○
19	五	地瓜粥+洋蔥炒蛋	貝殼麵湯	五穀飯	京醬三絲-干絲 蘿蔔絲 木耳	豆腐羹-大白菜 筍絲 豆腐皮 芹菜	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	○	○	○	○	○
22	一	香芹玉米滑蛋粥	薏米芋園湯	地瓜飯	蒜炒花椰菜-花椰菜 蒜片 紅蘿蔔	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	南瓜濃湯-南瓜 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
23	二	麵線糊	鹹蛋高麗菜粥	小米燕麥飯	咖哩薯塊-馬鈴薯 番薯 紅蘿蔔 洋蔥	金針滑蛋-金針菇 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米	應時水果	○	○	○	○	○
24	三	蔥花捲+豆漿	黑糖粉粿	地瓜飯	玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋	螞蟻上樹-腐皮碎 粉條 九層塔	應時青菜	蘿蔔味噌湯-白蘿蔔 味噌 蔥 海帶芽	應時水果	○	○	○	○	○
25	四	芋香米粉湯	蔥花捲+仙草茶	什錦炒麵	什錦炒麵-白油麵 豆莢 紅蘿蔔 韭菜 芹菜 木耳 豆芽	應時青菜	腰果牛蒡枸杞湯-腰果牛蒡 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○	○
26	五	地瓜粥+菜圃炒蛋	檸檬愛玉凍	麥片飯	鮮菇燴冬瓜-冬瓜 薑片 鮮菇 舞菇	茄汁豆包-豆包 彩椒 番茄	應時青菜	玉米濃湯-雞蛋 玉米粒 洋蔥 馬鈴薯	應時水果	○	○	○	○	○
29	一	紅蘿蔔雞蛋玉米粥	玉米濃湯捲心麵	胚芽蕎麥飯	星星秋葵蛋-秋葵 雞蛋	八寶醬-碎乾丁 毛豆 筍丁 洋蔥	應時青菜	酸辣湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
30	二	皮蛋廣東粥	紅豆仙草凍	糙米飯	滑溜瓠瓜-瓠瓜 杏鮑菇 紅蘿蔔	咖哩洋芋-洋芋 紅蘿蔔 蘑菇	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片	應時水果	○	○	○	○	○
31	三	奶皇包+豆漿	關東煮	燕麥飯	塔香紫茄粉條煲-茄子 九層塔 粉條	玉米炒蛋-玉米 洋蔥 雞蛋	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○

黑木耳通常被視為是小菜，其實黑木耳有豐富膳食纖維，蛋白質及鐵質等，對於家裡有發育中的小孩，或飲食習慣以肉類為主的家庭而言，很適合多以黑木耳補充各種營養素。

黑木耳營養：富含膳食纖維、維生素B2、鈣、鐵、花青素、抗凝血成分，能保養心血管健康、穩定血糖、預防血栓，還可促進腸胃蠕動、改善便秘，具飽足感能幫助減重。俗話說「人不可貌相」，這句話很適合用在黑木耳上，它雖然沒有吸引人的外表，但是內在卻富含各種驚人的營養素，像是它的維生素B2含量，是米、麵和大白菜的10倍，鈣含量也是肉類的30~70倍，鐵質更是肉類的100倍之多。

