

園區蒙特梭利幼稚園 2024 8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	蛋豆魚肉類	油質	蔬菜	水果
1	四	雞蛋麵線羹	綠豆QQ	咖哩燴飯	油豆腐 金針菇 綠花椰	馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	應時青菜	青木瓜紅棗湯-青木瓜 紅棗 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	五	玉米蔬菜糙米粥	愛玉仙草凍	白飯	麻婆豆腐-嫩豆腐 毛豆仁 鮮菇	玉米洋蔥蛋-玉米 雞蛋 洋蔥	應時蔬菜	蘿蔔菇湯-白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	一	雞蛋鮮菇糙米粥	綠豆芋頭湯	麥片飯	醬燒花生乾丁-白豆干 花生 豆醬 薑 蔥	四季豆炒蛋-四季豆 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	味增鮮芽湯-味增 豆腐 海帶芽	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	二	黑糖饅頭+豆漿	非香蘿蔔糕湯	胚芽蕎麥飯	茄汁豆包-洋蔥 豆包 紅蘿蔔 茄汁	紅蘿蔔炒蛋-雞蛋 紅蘿蔔	應時蔬菜	瓠瓜油片細粉湯-油片絲 冬粉 瓠瓜 芹菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	三	茄汁田園貝殼麵	黑丸冬瓜仙草絲	地瓜飯	京醬豆豆-鮑菇 毛豆 豆干 紅蘿蔔	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	四	雞蛋鮮菇糙米粥	紅豆薏米湯	夏威夷炒飯	玉米 毛豆 鳳梨 葡萄乾 紅蘿蔔 鮑菇 洋蔥 堅果 甜椒 青蔥		應時蔬菜	酸辣湯-豆腐 木耳 雞蛋 鮮筍 紅蘿蔔 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	五	味噌麵疙瘩湯	關東煮	紫米飯	金沙南瓜-鹹蛋 南瓜	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔絲	應時蔬菜	洋蔥甘藍蛋花湯-洋蔥 甘藍 雞蛋 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	一	毛豆菇菇薏米粥	什錦雜菜麵	麥片飯	玉米咖哩-馬鈴薯 玉米筍 咖哩	洋蔥炒蛋-炒蛋 雞蛋	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	二	蛋花蘿蔔糕湯	冬瓜仙草蜜	胚芽蕎麥飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 白豆干	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	四神湯-淮山、芡實、蓮子、茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	三	客家米苔目湯	蘇打餅+冬瓜茶	地瓜飯	螞蟻上樹-冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 沙茶	黃瓜花生-花生 小黃瓜 豆包丁 蒜	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	四	芝麻包+豆漿	紅豆芋圓湯	什錦炒麵	陽春麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 洋蔥 雞蛋 木耳 豆皮 油蔥 香菜		應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	五	蔥香米粉湯	非香蘿蔔糕湯	紫米飯	紅蘿蔔烘蛋-紅蘿蔔 雞蛋	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 鮮香菇 紅蘿蔔	應時蔬菜	金針冬瓜湯-金針花 冬瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	一	玉米雞蛋濃湯貝殼麵	南瓜香菇粥	麥片飯	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔絲	塔香茄子粉絲煲-茄子 粉絲 九層塔	應時蔬菜	洋蔥甘藍蛋花湯-洋蔥 甘藍 雞蛋 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	二	絲瓜蛋麵線	銀絲捲+養生茶	胚芽蕎麥飯	麻婆豆腐-嫩豆腐 毛豆仁 鮮菇	瓠瓜簽炒蛋-瓠瓜 雞蛋	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	三	蔥香滑蛋高麗菜糙米粥	紅豆西米露	地瓜飯	京醬鮑菇-鮑菇 木耳 豆乾丁	三色蒸蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	應時蔬菜	大滷湯-豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	四	奶皇包+薏仁湯	鍋燒意麵	咖哩燴飯	杏鮑菇 綠花椰 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 毛豆		應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	五	鹹香麵疙瘩湯	黑丸嫩仙草	紫米飯	香酥杏鮑菇-杏鮑菇 九層塔	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	一	香菇高麗菜小米粥	地瓜綠豆湯	麥片飯	馬鈴薯咖哩-馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	玉米烘蛋-玉米 雞蛋	應時青菜	蘿蔔豆腐味噌湯-蘿蔔 豆腐 洋蔥 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	二	鹹香板條湯	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 香菇 紅蘿蔔	紅燒豆腐-豆腐 洋蔥 青豆仁	應時青菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 凍豆腐 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	三	廣式皮蛋糙米粥	南瓜香菇粥	地瓜飯	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	枸杞絲瓜蛋-枸杞 絲瓜 雞蛋 薑絲	應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	四	鮮奶饅頭+豆漿	關東煮	濃湯燴飯	紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 玉米 花椰菜 杏鮑菇 義大利香料		應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	五	鹹香綠竹筍粥	蔥花捲+冬瓜茶	五穀飯麥仔飯	什錦菇-毛豆 彩椒 生香菇	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	田園南瓜濃湯-南瓜 洋蔥 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

南瓜有什麼好處與功效？

南瓜的口感甜甜、綿綿的，是許多喜愛的蔬菜，還能當作主食。南瓜營養價值高。含有豐富β胡蘿蔔素、維生素 C、維生素E、鋅，能清除體內自由基，對於糖尿病患者也是相當優良的好食物。

南瓜含有許多抗氧化物，包括α-胡蘿蔔素、β-隱黃素 (β-cryptoxanthin)，他們能夠中和自由基 (Free radicals)，並阻止自由基傷害細胞。動物研究也顯示這些抗氧化物，能降低罹患癌症、眼疾或其他慢性病的機率，不過，由於研究受限於試管和動物實驗，對於人體的效果，仍需要更多的人體實驗來證實。南瓜富含 β-胡蘿蔔素 (Beta-carotene)，能幫助身體生成維生素A，而研究顯示，維生素A 能增強免疫系統、對抗感染，因為缺乏維生素A可能會導致免疫功能下降，除此之外，南瓜還含有大量的維生素C，能增進白血球的生成，進而讓免疫細胞更有效地運作，並加快傷口癒合；其它營養素包括了維生素E、鐵、葉酸，這些也都有助於提升免疫功能。

