

園區蒙特梭利幼稚園 2024 10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	二	蔥香擔擔麵	紅豆麥片湯	紫米飯	金沙杏鮑菇-杏鮑菇 馬鈴薯 鹹蛋	沙茶乾丁- 沙茶 洋蔥 豆干 花生 紅蘿蔔	應時青菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	三	瓠瓜糙米粥	黑丸嫩愛玉	地瓜飯	日式蒸蛋-枸杞 雞蛋 毛豆 高湯	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	應時青菜	什錦大滷湯-高麗菜 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	四	蔥香蘿蔔糕湯	牛奶饅頭+豆漿	主廚炒麵	主廚炒麵-白油麵 玉米筍 木耳 紅蘿蔔 豆皮 高麗菜 雪白菇 甜豆筴 香菜		應時蔬菜	苜荬菜蛋花湯-苜荬菜 薑絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	五	鹹香菇小米粥	黑糖地瓜米苔目	胚芽蕎麥飯	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	應時青菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	一	廣式皮蛋糙米粥	蔬菜什錦麵疙瘩	紫米飯	咖哩馬鈴薯-馬鈴薯 紅蘿蔔	金針菇滑蛋- 金針菇 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 凍豆腐 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	二	雞蛋雞絲麵	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	番茄炒蛋-番茄 雞蛋	應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	三	玉米濃湯通心粉	黑糖仙草 蘇打餅	地瓜飯	三杯菇-白豆乾 舞菇 鮑菇 香菇 九層塔 蔥	四季豆炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	青木瓜紅蘿蔔湯-青木瓜 紅蘿蔔 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	五	客家板條湯	奶皇包 豆漿	糙米飯	白菜魯-大白菜 豆皮 紅蘿蔔 香菜	紅燒白豆包-豆包 筍片 木耳	應時青菜	田園南瓜濃湯-南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	一	蔥香黃金雞蛋粥	古早味麵線糊	胚芽蕎麥飯	三色蒸蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	茄汁馬鈴薯-馬鈴薯 玉米筍 紅蘿蔔	應時蔬菜	味噌豆腐湯- 凍豆腐 芽菜 洋蔥 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	二	米苔目鹹湯	檸檬黑糖愛玉	紫米飯	紅燒豆腐- 豆腐 筍片 紅蘿蔔 香菜	木須炒蛋-雞蛋 紅蘿蔔絲 木耳	應時青菜	五色蔬菜鍋-高麗菜 木耳 紅蘿蔔 芹菜 金針菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	三	滑蛋高麗菜糙米粥	紅豆小湯圓	地瓜飯	主廚瓜子豆腐-豆腐 毛豆仁 雪蓮子 瓜仔	日式蒸蛋- 雞蛋 高湯 毛豆 金針菇 香菇	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 紅蘿蔔 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	四	蔥蛋+吐司+薏仁湯	蔥香蘿蔔糕湯	五穀雜糧薏米蔬果炊飯	糙米 小薏仁 毛豆 紅蘿蔔 筍丁 鮮香菇 洋蔥 蘋果 生腐皮 堅果		應時青菜	四神湯-淮山 芡實 蓮子 茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	五	筍丁雪白菇雞蛋粥	蜜汁地瓜+牛蒡茶	燕麥飯	沙茶冬粉煲-冬粉 高麗菜 豆皮絲 紅蘿蔔	香蔥毛豆烘蛋-青蔥 毛豆 雞蛋	應時青菜	蓮藕玉米紅棗湯-蓮藕 甜玉米 紅棗 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	一	廣式皮蛋糙米粥	客家湯板條	胚芽蕎麥飯	螞蟻上樹-粉條 豆皮 鮮菇 木耳	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	大滷湯-豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	二	雞蛋雞絲麵	濃湯貝殼麵	紫米飯	三杯杏鮑菇-九層塔 杏鮑菇	絲瓜滑蛋- 絲瓜 雞蛋	應時青菜	義式羅宋銀耳湯-番茄 銀耳 洋蔥 西芹	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	三	什錦麵疙瘩	芋頭西米露	地瓜飯	葡萄咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時青菜	金針冬瓜湯-金針菇 冬瓜 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	四	塔香蘿蔔糕湯	黑糖饅頭+豆漿	茄汁燴飯	馬鈴薯 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥 豆包 花椰菜 茄汁 甜椒		應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 紅蘿蔔 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	五	瓠瓜糙米粥	黑糖仙草 蘇打餅	燕麥飯	三色蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	應時青菜	麻油蛋姑湯-麻油 雞蛋 豆皮 鮮菇 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	一	廣東糙米粥	芋頭西米露	胚芽蕎麥飯	瓠瓜烘蛋- 瓠瓜 雞蛋	彩椒馬鈴薯-彩椒 馬鈴薯 玉米筍 鴻喜菇	應時青菜	蕃茄鮮菇湯-蕃茄 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	二	古早味麵線糊	關東煮	紫米飯	沙茶粉絲煲-冬粉 高麗菜 豆皮絲	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋 洋蔥	應時青菜	麻油蛋姑湯-麻油 雞蛋 豆皮 鮮菇 枸杞 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	三	蔥蛋+綠豆粥	蜜汁地瓜+牛蒡茶	地瓜飯	鳳梨炒木耳-鳳梨 木耳 薑絲	野菇豆腐煲-油豆腐 雪白菇 紅蘿蔔 香菜	應時青菜	海帶芽蛋花湯-海帶芽 薑絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	四	雪白菇玉米雞蛋粥	芝麻包 豆漿	咖哩飯	馬鈴薯 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥 豆包 毛豆仁		應時青菜	蓮藕玉米紅棗湯-蓮藕 甜玉米 紅棗 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

木瓜功效超健康！吃木瓜8好處護膚抗癌顧心臟

在台灣，即便非盛產季（7~11月），我們也都吃得到，甚至隨時都能點杯木瓜牛奶來喝，也因此可能許多人都忘了木瓜有多營養。究竟木瓜的營養功效有哪些？下面就為你介紹吃木瓜的8大健康好處。

1. 茄紅素抗癌

研究指出，木瓜除了有抗氧化物β-胡蘿蔔素，還含有茄紅素，不只能降低罹癌風險，對於正在治療的癌症病患也可能有益處，因為茄紅素是相當強力的抗氧化營養素，可幫助人體對抗致癌的自由基。

2. 促進鈣質吸收顧骨本

每100克的木瓜含有2.6微克的維生素K，缺乏維生素K會提高骨折的風險，因為維生素K能幫助鈣吸收、尿液中的鈣質排出量，進而達到避免鈣質流失，增加身體鈣庫存的功效。

3. 木瓜酵素幫助消化

木瓜酵素能幫助蛋白質的消化，人們也把木瓜用來治療便秘或腸躁症的症狀，因為木瓜也含有豐富膳食纖維和大量水分。

5. 延緩皮膚老化 促進傷口癒合

木瓜中的維生素C以及茄紅素，都能保護皮膚，而且可能有延緩老化的效果，一些研究顯示，補充茄紅素和維生素C等氧化物，不僅可以降低曬傷，還有淡化皺紋的功效。

6. 維生素A幫助頭髮生長

雖然現代人皮脂分泌過多，容易出現毛囊炎的狀況，不過，適量的皮脂其實能避免頭髮過於乾燥，維持頭髮健康，而木瓜所含的維生素A不只能幫助皮脂分泌，也是頭髮生長的必要營養。

