

園區蒙特梭利幼稚園 2025 11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
3	一	鍋燒意麵	紫米紅豆湯圓	紫米飯	金針菇滑蛋-雞蛋 金針菇 青蔥	螞蟥上樹-黑木耳 紅蘿蔔 粉條 豆皮	應時蔬菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	二	玉米濃湯捲心麵	芋頭西米露	薏米飯	金沙豆腐-南瓜 鹹蛋 豆腐	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	三	皮蛋廣東粥	銀絲卷+黑糖地瓜湯	糙米蕎麥飯	玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時蔬菜	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	四	芹香高麗菜雞蛋麵線	玉米炒蛋吐司+豆漿	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 洋蔥 香菜	應時蔬菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	五	鹹香豆皮米苔目	芋園燒仙草	地瓜糙米飯	海帶芽烘蛋: 海帶芽 洋蔥 雞蛋	白菜魯 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	應時蔬菜	堅果養生湯- 腰果 牛蒡 山藥 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	一	芹香芋頭雞蛋粥	綠豆地瓜湯	紫米飯	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	紅蘿蔔烘蛋:紅蘿蔔、雞蛋	應時蔬菜	義式番茄蔬菜湯- 番茄 玉米 洋蔥 雪白菇 九層塔 芹菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	二	雜糧饅頭+豆漿	燒仙草+蘇打餅	薏米飯	金沙南瓜豆腐羹-鹹蛋 南瓜 嫩豆腐 青蔥	枸杞麻油甘藍蛋-枸杞 麻油 雞蛋 薑片 高麗菜	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯- 冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	三	古早味麵線糊	關東煮	蕎麥糙米飯	京醬鮑菇-鮑菇 乾丁 四季豆 小黃瓜	咖哩椰菜-花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯	應時蔬菜	油蔥菠菜蛋花湯- 油蔥 雞蛋 菠菜 蒜片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	四	什錦麵吃痞	紅豆麥片湯圓	玉米濃湯飯	甜玉米 花椰菜 洋蔥 洋菇	馬鈴薯 雞蛋 (另附香鬆)	應時蔬菜	堅果養生湯- 腰果 牛蒡 山藥 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	五	麻油蛋麵線	奶黃包+豆漿	地瓜糙米飯	茄汁豆包:豆包 筍片 紅蘿蔔 洋蔥 木耳 蕃茄汁	四季豆烘蛋-雞蛋 四季豆 青蔥	應時蔬菜	四神湯- 茯苓 芡實 蓮子 山藥 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	一	香菇高麗菜糙米粥	雞蛋鍋燒意麵	紫米飯	蠔油什錦煮-毛豆仁 南瓜 馬鈴薯 蓮藕	野菇豆腐煲-油豆腐 雪白菇 紅蘿蔔 洋蔥	應時蔬菜	芽菜嫩豆腐湯- 海帶芽 嫩豆腐 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	二	蔥香瓠瓜湯米粉	黑糖饅頭+玉米濃湯	薏米飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	番茄滑蛋- 番茄 青蔥 雞蛋	應時青菜	什錦草菇味噌湯-金針菇 鮑菇 味噌 洋蔥 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	三	客家湯板條	主廚鹹甜煎餅	地瓜糙米飯	咖哩馬鈴薯:馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	三色蒸蛋- 雞蛋 皮蛋 鹹蛋	應時青菜	羅宋湯-高麗菜 番茄 洋蔥 木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	四	雪白菇玉米雞蛋粥	蛋香蘿蔔糕湯	五穀雜糧薏米蔬果炊飯	紫米:糙米:五穀米:小薏仁:毛豆:堅果:筍丁:香菇:葡萄乾:蘋果:生腐皮		應時青菜	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	五	台式米苔目	玉米炒蛋吐司+豆漿	地瓜糙米飯	螞蟥上樹-冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 豆皮	麻婆豆腐-豆腐 洋蔥 毛豆 鮮菇末	應時蔬菜	酸辣湯-豆腐 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	一	茄汁通心粉	黑糖綠豆地瓜甜湯	紫米飯	南瓜咖哩- 南瓜 杏鮑菇 洋蔥 咖哩	四季豆炒蛋- 雞蛋 四季豆	應時青菜	冬瓜薏仁湯-薑絲 冬瓜 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	二	滑蛋蔬菜麵	蜜地瓜+菊花茶	薏米飯	京醬三絲- 干絲、蘿蔔絲 、木耳	茄汁冬菇馬鈴薯煲-鮮菇 馬鈴薯 番茄	應時青菜	蘿蔔玉米湯- 玉米 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑片 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	三	蔥蛋+綠豆粥	麻油蛋麵線	糙米蕎麥飯	金針菇瓠瓜炒蛋-金針菇 瓠瓜 雞蛋	紅燒豆腐:豆腐 筍片 紅蘿蔔 洋蔥 木耳	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	四	蛋香蘿蔔糕湯	芝麻包 +薏仁湯	咖哩飯	紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 鮑菇 豆包 綠花椰菜		應時蔬菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	五	鮮奶饅頭+玉米濃湯	瓠瓜糙米粥	白飯	三杯鮑菇- 九層塔 茄子 鮑菇	香蔥毛豆烘蛋-毛豆 雞蛋 洋蔥	應時蔬菜	牛蒡紅棗湯-牛蒡 紅棗 枸杞 蘋果	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

豆腐6大超級好處

- 1、蛋白質是重要營養，由大豆製成的豆腐，是優質植物蛋白，可保持肌肉質量。
- 2、含有稱為多酚的大豆皂苷，可以抑制脂肪堆積。
- 3、人體需要較多熱量來代謝蛋白質，所以多吃蛋白質，也可加速代謝率。
- 4、大豆富含維生素E和維生素B群，可以改善代謝，大豆蛋白也能改善腸道環境。
- 5、富含膳食纖維、熱量低、低GI，舉例來說：白米GI值81、麵包GI值91，豆腐GI值40。血糖值緩慢下降，也會讓人較不感到飢餓。
- 6、對女生來說，大豆異黃酮的作用類似女性荷爾蒙，30、40歲後女性荷爾蒙分泌慢慢下降，造成容易發胖，豆腐可補充女性荷爾蒙。尤其，生理期前女性荷爾蒙雌激素減少，吃豆腐吸收大豆異黃酮，可補充雌激素。

