

園區蒙特梭利幼稚園      2025 12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	一	古早味麵線羹	黑糖饅頭+玉米濃湯	糙米飯	蠔油冬菇馬鈴薯煲- 鮮菇 馬鈴薯 蠔油	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時蔬菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	二	瓠瓜糙米粥	麻油蛋麵線湯	燕麥飯	三色蒸蛋- 雞蛋 皮蛋 鹹蛋	糖醋鳳梨鮑菇- 杏鮑菇 紅蘿蔔 洋蔥 鳳梨 茄汁	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	三	蛋花韭菜米苔目	關東煮	紫米飯	京醬三絲- 干絲 蘿蔔絲 木耳 芹菜	白菜魯- 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	應時蔬菜	什錦酸辣湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	四	玉米雞蛋小米粥	客家蘿蔔糕湯	味噌燴麵	白油麵 黑木耳 洋蔥 甜豆夾 紅蘿蔔 高麗菜	油豆腐片 香菇 玉米筍 蛋 味噌 香菜	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 老薑	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	五	玉米蛋+吐司，豆漿	綠豆芋圓湯	麥仔飯	奶油花椰- 洋蔥 白花菜 青花菜 蒜	八寶醬- 碎乾丁 筍丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥	應時蔬菜	豆包當歸湯-當歸 枸杞 豆包	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	一	大麵羹	銀絲卷+薏仁漿	糙米飯	山藥什錦煮:毛豆仁、山藥、馬鈴薯、玉米筍	玉米滑蛋: 雞蛋 玉米 洋蔥	應時蔬菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	二	菇菇麥片粥	紅豆湯圓	麥仔飯	彩椒烘蛋-彩椒 玉米筍 雞蛋	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 番茄 茄汁	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	三	客家湯板條	黑糖珍珠米苔目	紫米飯	主廚瓜仔豆腐- 醬瓜 豆腐 豆皮 鮑菇	紅蘿蔔烘蛋- 紅蘿蔔 雞蛋	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	四	茄汁捲心麵湯	綠豆薏米湯	咖哩燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 青椒	豆包 鮑菇 咖哩	應時蔬菜	山藥蓮子湯-山藥 蓮子 龍眼乾 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	五	花椰菜菇菇糙米粥	黑糖薑地瓜湯圓	糙米飯	瓠瓜烘蛋- 瓠瓜 雞蛋	照燒豆包- 豆包 紅蘿蔔片 洋蔥 蔥	應時蔬菜	五色蔬菜鍋-高麗菜 白木耳 紅蘿蔔 芹菜 番茄 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	一	腐皮蔬菜雞絲麵	蘇打餅+玉米濃湯	地瓜飯	京醬三絲- 豆乾絲 木耳 紅蘿蔔	三杯茄絲煲- 九層塔 茄子 粉絲	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	二	蔥蛋+吐司，豆漿	芋圓燒仙草	麥仔飯	麻油甘藍杏鮑菇- 麻油 老薑 杏鮑菇 高麗菜	彩椒玉米丁- 甜椒 玉米 白乾丁 毛豆	應時蔬菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	三	韭香蘿蔔糕湯	大麵羹	地瓜飯	醬燒豆腐- 豆腐 黑糖 醬油 雪白菇	洋蔥炒蛋- 洋蔥 雞蛋	應時蔬菜	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	四	台式米苔目	鮮奶饅頭+養生茶	五穀蔬果炊飯	小薏仁 毛豆 筍丁 香菇 芋頭 蘋果 腐皮 葡萄乾 堅果 香菜		應時蔬菜	番茄皮蛋菠菜湯-皮蛋 番茄 菠菜 香菜 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	五	台式竹筍鹹粥	桂圓麥片粥	糙米薏仁飯	蛋酥魯白菜- 金針菇 大白菜 蛋絲 豆皮 炸蛋	香菇燒麵輪: 紅蘿蔔 麵輪 香菇 蠔油 白蘿蔔	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	五	薑蔥炒肉片		濃湯燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 磨菇	豆包 雞蛋	應時蔬菜		應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	一	玉米雞蛋粥	麻油麵線湯	麥仔飯	味噌鮮菇瓠瓜- 鮮香菇 瓠瓜 味噌 薑片	番茄炒蛋- 番茄 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	義式羅宋銀耳湯-番茄 銀耳 洋蔥 西芹	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	二	古早味麵線羹	芹香雞蛋玉米粥	地瓜飯	鹽酥蒜香四季豆- 四季豆 木棉豆腐	金針菇炒蛋- 金針菇 雞蛋 毛豆	應時蔬菜	蓮藕紅棗湯: 蓮藕 枸杞 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	三	鹹蛋高麗菜小米粥	主廚煎餅+冬瓜茶	紫米飯	白菜魯- 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	葡式咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	應時蔬菜	黃豆芽昆布湯-黃豆芽 昆布	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	五	廣式皮蛋糙米粥	鍋燒意麵	糙米麥仔飯	枸杞絲瓜蛋-枸杞 絲瓜 雞蛋 薑絲 金針菇	螞蟻上樹-香菇絲 紅蘿蔔 豆皮 粉絲	應時蔬菜	四神湯-淮山、芡實、蓮子、茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	一	螺旋麵玉米濃湯	銀絲卷+豆漿	紫米飯	金沙杏鮑菇-杏鮑菇 馬鈴薯 鹹蛋	醬燒冬瓜-黃豆醬 冬瓜 薑絲 枸杞	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	二	蔬菜雞蛋麵疙瘩湯	大麵羹	麥仔飯	番茄炒蛋- 番茄 雞蛋 青蔥	八寶醬- 碎乾丁 筍丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥 芹菜	應時蔬菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	三	玉米蛋+吐司，豆漿	關東煮	濃湯燴飯	馬鈴薯 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥 豆包 花椰菜 甜椒 濃湯粉		應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

番茄！

番茄是一種原產於中南美洲的茄科植物，被廣泛種植為可食用的蔬果，富含茄紅素、維生素C、膳食纖維等營養素，對人體有多種益處，如抗氧化、幫助消化、維持皮膚健康等。番茄依大小可分為大番茄和小番茄，大番茄（如牛番茄）通常歸類為蔬菜，而小番茄（如聖女番茄）則屬於水果。

營養價值與功效

富含抗氧化物：茄紅素是番茄的主要色素和抗氧化劑，有助於清除自由基、對抗細胞老化，並可能預防動脈硬化。加熱烹煮後茄紅素更易被人體吸收。

維生素與礦物質：番茄含有豐富的維生素C（尤其小番茄含量高）、維生素A、維生素B群，以及鉀等礦物質。

膳食纖維：番茄富含膳食纖維，能促進腸道蠕動，幫助消化，預防便秘。

對心臟有益：番茄中的鉀有助於排出血液中的鹽分，有助於控制血壓和預防心臟病。

其他功效：番茄的酸味和含有的檸檬酸、蘋果酸有助於分泌胃液，促進蛋白質消化。在中醫食療學中，紅色番茄有助於養心、清熱、生津止渴。

