

園區蒙特梭利幼稚園 2026 1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	主食類	蛋豆魚肉類	油質類	蔬菜類	水果類
2	五	麻油鮑菇蛋花粥	蘇打餅+養生茶	地瓜飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 香蔥	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥						
5	一	高麗菜糙米粥	芋頭西米露	胚芽蕎麥飯	螞蟻上樹 洋蔥 木耳 紅蘿蔔 粉絲 沙茶	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時青菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	二	蔥花捲+豆漿	綠豆地瓜湯	薏米飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	青蔥菜圃蛋- 青蔥 雞蛋 蘿蔔乾	應時青菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	三	金黃玉米蛋花粥	日式鍋燒麵	燕麥飯	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	味噌醬鮑菇 甜味噌 鮑菇 四季豆 白芝麻	應時青菜	什錦蕈菇味噌湯-金針菇 鮑菇 味噌 海帶芽 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	四	韭香蘿蔔糕湯	紅豆麥片芋圓湯	五穀雜糧蔬果炊飯燕麥飯	五穀雜糧蔬果炊飯- 五穀飯 筍丁 芋頭 毛豆 花生 鳳梨 葡萄乾		應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	五	味增拉麵	黑糖粉圓地瓜湯	薏米飯	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	塔番茄汁豆包-豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 茄汁 洋蔥 九層塔	應時青菜	番茄皮蛋菠菜湯-皮蛋 番茄 菠菜 香菜 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	一	皮蛋廣東粥	客家湯米粉	地瓜飯	八寶醬-碎乾丁、筍丁、紅蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥	咖哩鮑菇- 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔	應時青菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	二	吐司炒蛋+豆漿	紅豆燒仙草	紫米飯	金沙豆腐-南瓜 鹹蛋 嫩豆腐 青蔥	青花鮑菇-青花菜 鮑菇 木耳 甜椒	應時青菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	三	濃湯麵疙瘩	什錦關東煮	燕麥飯	瓠瓜烘蛋- 瓢瓜 雞蛋	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	應時青菜	牛蒡養生湯-牛蒡 紅棗 枸杞 薑絲 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	四	雞蛋雞絲麵	客家蘿蔔糕湯	特製炒麵	豆芽 紅蘿蔔 木耳 杏鮑菇 韭菜 高麗菜 香菜 豆皮		應時蔬菜	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	五	高麗菜糙米粥	客家板條湯	薏米飯	麻油甘藍杏鮑菇: 麻油 老薑 杏鮑菇 高麗菜	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	應時青菜	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	一	麻油蛋麵線	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	香菇燒麵輪: 紅蘿蔔 麵輪 香菇 豆乾 蠔油	蘑菇滑蛋-金針菇 雞蛋	應時青菜	五行蔬菜湯-大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 木耳 玉米結	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	二	芋頭包+豆漿	油蔥米苔目湯	薏米飯	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	葡式咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	應時青菜	金針白蘿蔔湯- 金針 白蘿蔔 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	三	韭香蘿蔔糕湯	小湯圓燒仙草	燕麥飯	玉米烘蛋 玉米粒 雞蛋	螞蟻上樹- 豆皮丁 冬粉 九層塔	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	四	田園蔬菜粥	主廚特製煎餅+麥茶	咖哩焗飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 咖哩		應時青菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	五	米線羹	紅豆QQ圓	燕麥飯	金沙杏鮑菇-杏鮑菇 馬鈴薯 鹹蛋	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時青菜	養生麻油鮑菇湯-枸杞 鮑菇 薑片 豆皮 麻油	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	一	蘿蔔乾蛋花粥	綠豆麥片湯	地瓜飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	木須炒蛋 雞蛋 木耳 甜豆筍	應時青菜	番茄皮蛋菠菜湯-皮蛋 番茄 菠菜 香菜 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	二	奶皇包+豆漿	美味關東煮	紫米飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	沙茶滷味-豆干 海帶 玉米筍 沙茶	應時青菜	牛蒡養生湯-牛蒡 紅棗 枸杞 薑絲 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	三	豆皮烏龍麵	蘿蔔糕湯	燕麥飯	咖哩鮑菇 咖哩 杏鮑菇 紅蘿蔔	紅蘿蔔烘蛋 紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	黃豆芽昆布湯-黃豆芽 昆布	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	四	客家板條湯	油豆腐細粉湯	翡翠炒飯	玉米筍 紅蘿蔔 木耳 鮮菇 蛋絲 高麗菜 香菜 豆皮 油麵		應時青菜	芽菜蛋花湯-海帶芽 雞蛋 薑片 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	五	黑糖饅頭+豆漿	蘇打餅+養生茶	翡翠炒飯	翡翠炒飯-毛豆 青椒 玉米粒 洋蔥 堅果 葡萄乾 蘑菇 青蔥 紅蘿蔔丁		應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

紅豆 (Adzuki bean) 是一種豆科植物，外觀呈深紅色，富含蛋白質、膳食纖維及多種維生素礦物質，營養價值高，在中醫被認為有健脾利水、補血養心功效，在中日韓等東亞地區廣泛用於製作甜點（如紅豆餡、紅豆湯、甜品）和鹹食，台灣屏東萬丹是知名產地，而大紅豆（花豆）則與紅豆不同，是不同種類的豆類。

主要特點與營養

高營養: 含有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素B群、鉀、鎂、鐵等。

低脂肪: 脂肪含量較低。

功效: 有助於利水消腫、健脾、改善腸道健康、提供能量。

