

### 園區蒙特梭利幼稚園2026 2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
2	一	麻油蛋麵線	主廚煎餅+養生茶	紫米飯	茄汁馬鈴薯-紅蘿蔔 馬鈴薯 磨菇 甜碗豆 豆	三色蛋-雞蛋 皮蛋 鹹蛋	應時青菜	蘿蔔玉米湯-白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	二	客家湯板條	蔬菜麵疙瘩湯	麥仔飯	客家小炒-白豆乾 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲	毛豆咖哩-洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 毛豆仁	應時青菜	四神湯-茯苓、芡實、蓮子、山藥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	三	吐司+玉米濃湯	芋頭西米露	雜糧飯	麻油鮑菇高麗菜-高麗菜 鮑菇 薑片 麻油	麻婆豆腐-洋蔥 豆腐 毛豆	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	四	蘿蔔糕湯	麻油蛋麵線	五穀雜糧蔬果炊飯	五穀雜糧蔬果炊飯-五穀飯 筍丁 芋頭 毛豆 花生鳳梨 蘋果 葡萄乾		應時青菜	芽菜蛋花湯-海帶芽 雞蛋 薑片 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	五	什錦麵疙瘩	關東煮	燕麥飯	什錦滷味-麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶	金沙豆腐-南瓜 洋蔥 鹹蛋 嫩豆腐 青蔥	應時蔬菜	蓮藕薏米湯-蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	一	地瓜稀飯+炒蛋	紅豆QQ圓	地瓜飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	番茄燴蛋-洋蔥 番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	黃豆芽番茄湯-黃豆芽 番茄	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	二	雞蛋蔬菜雞絲麵	麻油鮑菇蛋花粥	紫米飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	紅蘿蔔烘蛋 紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	金針味噌白蘿蔔湯-金針 白蘿蔔 薑絲 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	三	鮮奶饅頭+豆漿	黑糖蜜地瓜	主廚炒麵	豆芽 紅蘿蔔 木耳 杏鮑菇 韭菜 高麗菜 香菜 豆皮 油麵		應時青菜	*炸湯圓 小壽桃	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	四	雞蛋麵疙瘩	油豆腐細粉湯	地瓜糙米飯	四季豆炒蛋-洋蔥 四季豆 雞蛋 青蔥	沙茶粉絲煲-豆皮 香菇 冬粉 紅蘿蔔 香菜	應時青菜	芽菜蛋花湯-海帶芽 雞蛋 薑片 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	五	玉米燕麥雞蛋粥	芋頭西米露	燕麥飯	花椰咖哩 白花菜 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯	味噌豆腐煲-薑末 豆腐 洋蔥 金針菇	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	一	蔥花捲+薏仁漿	玉米濃湯捲心麵	燕麥飯	京醬鮑菇-鮑菇 四季豆丁 彩椒 洋蔥	日式蒸蛋-雞蛋 枸杞 高湯 毛豆	應時青菜	味噌海帶豆皮湯-豆皮 薑絲 海帶	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	二	高麗菜糙米粥	綠豆薏米湯	麥仔飯	紅燒油豆腐-海帶節 花生 紅蘿蔔 油豆腐	甜玉米蔥花蛋-玉米 青蔥 雞蛋	應時青菜	麻油養生菇湯-鮮菇 薑絲 高麗菜 枸杞 黑麻油	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	三	黑糖饅頭+豆漿	韭菜大麵羹	紫米飯	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	應時青菜	薑絲海帶芽蛋花湯-海帶芽 薑絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	四	蘿蔔糕湯	蘇打餅+冬瓜茶	沙茶炒麵	豆芽 紅蘿蔔 木耳 杏鮑菇 玉米筍 高麗菜 香菜 豆皮 白油麵 沙茶		應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 毛豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

★ 黑木耳功效：能降低膽固醇、預防血栓

近年來黑木耳成為一種很夯的天然保養食品，因它富含各種維生素、鈣質、鐵質，並且富含三大營養成分：膳食纖維、抗凝血物質、多醣體。主要功能如下：

- 降低膽固醇、延緩血糖上升：黑木耳當中的可溶性膳食纖維可以降低總膽固醇，並且延緩血糖上升之速度，具有保護心血管、預防動脈粥狀硬化、冠心病、腦中風、平穩血糖等作用。
- 抗凝血(可預防血栓之形成)：黑木耳當中具有多種抗血小板凝集的物質，可以減少血液的濃稠度以及避免血栓之發生，因此可以預防血管栓節之心血管疾病，在中醫上稱之為具有活血、通血路之作用。
- 改善貧血：黑木耳含有鐵質，有缺鐵性貧血問題者可以吃黑木耳補充鐵質。
- 改善便秘、增加飽足感：黑木耳中所含的水溶性纖維能刺激腸道蠕動，幫助排便；且由於水溶性纖維吸水性很強，可增加飽足感，降低食量。
- 提升免疫力：黑木耳中的多醣體可以提升免疫力、增加抗體。

