

| 園區蒙特梭利幼稚園2026 6月份午餐點表 |    |          |         |       |                                                                                                               |                          |                     |                          |    |     |       |     |     |     |  |
|-----------------------|----|----------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|----|-----|-------|-----|-----|-----|--|
| 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 |  |
| 1                     | 一  | 玉米雞蛋小米粥  | 鍋燒意麵    | 地瓜飯   | 木須炒蛋-雞蛋 洋蔥 木耳 紅蘿蔔                                                                                             | 咖哩燒-馬鈴薯 紅蘿蔔 腐皮捲          | 應時青菜                | 腰果牛蒡湯-腰果 牛蒡 香菇 枸杞        | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 2                     | 二  | 黑糖饅頭+豆漿  | 黑糖仙草凍   | 燕麥飯   | 塔香茄子冬粉煲-茄子 冬粉 九層塔                                                                                             | 彩菇椰菜-花椰菜 杏鮑菇 紅蘿蔔         | 應時青菜                | 高麗菜銀耳湯-高麗菜 銀耳 紅蘿蔔 香菜     | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 3                     | 三  | 炒蛋+地瓜粥   | 冬瓜珍珠米苔目 | 紫米飯   | 玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋 蔥                                                                                                 | 瓜仔豆腐煲-豆腐 醬瓜 香菇 雪蓮子       | 應時青菜                | 夏日南瓜湯-南瓜 洋蔥 九層塔          | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 4                     | 四  | 蘿蔔糕湯     | 紅豆湯圓    | 主廚炒麵  | 主廚炒麵- 韭菜 洋蔥 玉米筍 豆包 豆莢 紅蘿蔔 高麗菜                                                                                 |                          | 應時青菜                | 大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋  | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 5                     | 五  | 雞蛋絲瓜麵線   | 黑糖地瓜芋園  | 糙米飯   | 番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥                                                                                                 | 八寶醬-碎乾丁 毛豆 筍丁 洋蔥         | 應時青菜                | 青木瓜養生湯-青木瓜 枸杞            | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 8                     | 一  | 玉米野菜小米粥  | 玉米濃湯通心粉 | 地瓜飯   | 咖哩花椰-花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔                                                                                           | 蒲瓜烘蛋-蒲瓜 雞蛋               | 應時青菜                | 牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果         | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 9                     | 二  | 炒蛋+吐司 豆漿 | 冬瓜仙草凍   | 糙米飯   | 四季豆烘蛋-四季豆 雞蛋 青蔥                                                                                               | 客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔        | 應時青菜                | 青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳            | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 10                    | 三  | 芋頭香菇粥    | 什錦麵疙瘩   | 白飯    | 河童豆干-小黃瓜 豆干 花生                                                                                                | 八寶醬-碎乾丁 毛豆 筍丁 洋蔥         | 應時青菜                | 玉米濃湯-玉米 雞蛋 馬鈴薯 甜碗豆       | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 11                    | 四  | 奶皇包+豆漿   | 綠豆麥片湯   | 咖哩燴飯  | 咖哩燴飯- 紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 香菇 葡萄乾                                                                                       |                          | 應時青菜                | 黃豆芽番茄湯-黃豆芽 番茄            | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 12                    | 五  | 客家湯板條    | 芋香西米露   | 燕麥飯   | 醬燒馬鈴薯-馬鈴薯 紅蘿蔔                                                                                                 | 芽菜烘蛋-海帶芽 雞蛋 洋蔥           | 應時青菜                | 五行蔬菜湯 高麗菜 木耳 紅蘿蔔 洋蔥 玉米筍  | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 15                    | 一  | 廣東粥      | 什錦麵疙瘩   | 地瓜飯   | 番茄豆包-番茄 洋蔥 青椒 九層塔 豆包                                                                                          | 木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥        | 應時青菜                | 牛蒡菇菇湯-牛蒡 枸杞 鮮菇           | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 16                    | 二  | 炒蛋+蘿蔔乾鹹粥 | 奶黃包+養生茶 | 燕麥飯   | 香燒鮮筍-竹筍 老薑片 鮮菇 豆輪 蘿蔔                                                                                          | 金沙嫩豆腐煲-洋蔥 嫩豆腐 南瓜 九層塔     | 應時青菜                | 青木瓜蔬菜湯-青木瓜 銀耳 枸杞         | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 17                    | 三  | 黑糖饅頭+豆漿  | 蘿蔔糕湯    | 紫米飯   | 洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋                                                                                                    | 咖哩鮑菇-咖哩 鮑菇 油豆腐           | 應時青菜                | 日式味噌蘿蔔湯-海芽 味噌 蔥 白蘿蔔      | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 18                    | 四  | 高麗菜玉米粥   | 蘇打餅+薏仁湯 | 油粽飯   |  客家粽油飯-香菇 竹筍 豆皮 花生 栗子 油蔥 鹹蛋黃 | 應時青菜                     | 紫棠蛋花鮮菇湯-紫棠 鮮菇 雞蛋 薑絲 | 水果                       | ✓  | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 22                    | 一  | 蒲瓜蛋麵線    | 紅豆小湯圓   | 地瓜飯   | 木須炒蛋-木耳 雞蛋                                                                                                    | 主廚蔬肉燥-豆皮 薑 香菇 油蔥 凍豆腐 紅蘿蔔 | 應時青菜                | 牛蒡腰果枸杞湯-牛蒡 枸杞 腰果         | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 23                    | 二  | 豆皮烏龍湯麵   | 蜜芋頭地瓜圓湯 | 燕麥飯   | 三色蛋 -雞蛋 皮蛋 鹹蛋                                                                                                 | 番茄豆包-番茄 洋蔥 青椒 九層塔 豆包     | 應時青菜                | 蔬菜蛋花湯-大白菜 紅蘿蔔 薑絲 雞蛋 青蔥   | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 24                    | 三  | 蘿蔔糕湯     | 檸檬愛玉凍   | 紫米飯   | 客家小炒-豆干片 蔥 芹菜 紅蘿蔔                                                                                             | 螞蟻上樹-粉條 洋蔥 豆皮 紅蘿蔔 青蔥 香菇  | 應時青菜                | 青木瓜養生湯-青木瓜 枸杞            | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 25                    | 四  | 高麗菜玉米粥   | 麵線羹     | 夏威夷炒飯 | 夏威夷炒飯-鳳梨 核桃 葡萄乾 黃瓜 洋蔥 紅蘿蔔 毛豆 玉米                                                                               |                          | 應時青菜                | 海帶鮮菇湯-海帶 鮮菇 薑絲           | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 26                    | 五  | 客家板條湯    | 銀絲卷+薏仁湯 | 糙米飯   | 三杯海茸-海茸 鮑菇 九層塔                                                                                                | 番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥            | 應時青菜                | 大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋  | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 29                    | 一  | 雞蛋菇菇麥片粥  | 綠豆地瓜圓湯  | 紫米飯   | 三杯鮑菇-九層塔 蔥 鮑魚菇                                                                                                | 塔香茄子粉絲煲-茄子 粉絲 九層塔        | 應時青菜                | 羅宋湯-高麗菜 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 芹菜 白木耳 | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |
| 30                    | 二  | 炒蛋+吐司 豆漿 | 黑糖仙草凍   | 五穀飯   | 紅燒滷味-海帶節 烏蛋 豆捲                                                                                                | 乾扁四季豆-四季豆 木耳 紅蘿蔔 蒜       | 應時青菜                | 冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片           | 水果 | ✓   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓   |  |

茄子7大營養好處

1. 茄子皮抗氧化防失智

茄子含大量的抗氧化物。抗氧化物能夠對抗自由基對人體的破壞，幫助減緩老化和降低各種疾病的風險。

2. 葉黃素防黃斑部病變

茄子含有葉黃素，拜其強大的抗氧化能力所賜，葉黃素能抑制自由基，緩和發炎反應，減少藍光對眼睛的危害，有助預防黃斑部病變。

3. 茄子降膽固醇護心臟

茄子含有的纖維、鉀、維生素D、維生素B6、花青素都是有益心臟的營養素。

4. 茄子高纖穩定血糖

茄子富含膳食纖維，能減緩吸收消化的速度，避免血糖起伏過於劇烈。

6. 茄子含花青素抗發炎防癌

茄屬植物含有一種化合物－SRGs（茄胺鼠李糖苷），經動物實驗發現SRGs有殺死癌細胞和降低癌症復發的功效；另外，花青素也能抑制腫瘤的血管新生、降低發炎、抑制有利癌症擴散的酶。





