

園區蒙特梭利幼稚園 2026 8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	蔥香陽春麵	廣東粥	紫米飯	螞蟥上樹-冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 沙茶	玉米洋蔥蛋-玉米 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	二	雞蛋鮮菇糙米粥	黑糖饅頭	麥仔飯	醬燒花生乾丁-白豆干 花生 豆醬 薑 蔥	四季豆炒蛋-四季豆 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	味增鮮芽湯-味增 豆腐 海帶芽	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	三	黑糖饅頭+豆漿	綠豆米苔目湯	胚芽蕎麥飯	茄汁豆包-洋蔥 豆包 紅蘿蔔 茄汁	紅蘿蔔炒蛋-雞蛋 紅蘿蔔	應時蔬菜	洋蔥甘藍蛋花湯-洋蔥 甘藍 雞蛋 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	四	茄汁田園貝殼麵	蘇打餅+冬瓜茶	輪胎壽司	夏威夷炒飯-玉米 毛豆 鳳梨 葡萄乾	紅蘿蔔 鮑菇 洋蔥 堅果 甜椒 青蔥	應時蔬菜	酸辣湯-豆腐 木耳 雞蛋 鮮筍 紅蘿蔔 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	五	雞蛋鮮菇糙米粥	冬瓜檸檬愛玉	地瓜飯	京醬豆豉-鮑菇 毛豆 豆干 紅蘿蔔	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	一	味噌麵吃痞湯	關東煮	紫米飯	鹽酥地瓜四季豆-四季豆 地瓜 蒜 椒鹽	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔絲	應時蔬菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	二	鹹香綠竹筍粥	什錦雜菜麵	麥仔飯	玉米咖哩-馬鈴薯 玉米筍 咖哩	洋蔥炒蛋-炒蛋 雞蛋	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	三	蛋花蘿蔔糕湯	綠豆西米露	胚芽蕎麥飯	京醬豆豉-鮑菇 花生 白豆干	金針菇滑蛋-金針菇 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	四神湯-淮山、芡實、蓮子、茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	四	客家米苔目湯	芋圓仙草湯	輪胎炒飯壽司捲	茄汁炒飯 洋蔥 毛豆 玉米粒 豆包 蘑菇 +蔬菜餅乾棒		應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	五	芝麻包+豆漿	紅豆芋圓湯	地瓜飯	螞蟥上樹-冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 沙茶	黃瓜花生-花生 小黃瓜 豆包丁 蒜	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	一	蔥香米粉湯	韭香蘿蔔糕湯	紫米飯	紅蘿蔔烘蛋-紅蘿蔔 雞蛋	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 鮮香菇 紅蘿蔔	應時蔬菜	瓠瓜油片細粉湯-油片絲 冬粉 瓠瓜 芹菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	二	玉米雞蛋糙米粥	客家湯飯條	麥仔飯	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔絲	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時蔬菜	蘿蔔菇菇湯- 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	三	絲瓜蛋麵線	銀絲捲+養生茶	胚芽蕎麥飯	鮮炊豆腐-嫩豆腐 毛豆仁 鮮菇	瓠瓜簽炒蛋-瓠瓜 雞蛋	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	四	蔥香滑蛋高麗菜糙米粥	紅豆麥片湯	咖哩飯	杏鮑菇 綠花椰 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 毛豆		應時蔬菜	大滷湯-豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	五	奶皇包+薏仁湯	鍋燒意麵	地瓜飯	主廚脆瓜豆腐-豆腐 醬瓜 薑 青蔥	枸杞絲瓜蛋-枸杞 絲瓜 雞蛋 薑絲	應時蔬菜	洋蔥甘藍蛋花湯-洋蔥 甘藍 雞蛋 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	一	鹹香麵吃痞湯	黑丸嫩仙草	紫米飯	香酥四季豆鮑菇-杏鮑菇 四季豆 九層塔	玉米炒蛋-玉米 青蔥 雞蛋	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	二	香菇高麗菜小米粥	蔥花捲+冬瓜茶	麥仔飯	馬鈴薯咖哩-馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	瓜瓜花生-小黃瓜丁 花生 玉米筍	應時青菜	蘿蔔豆腐味噌湯-蘿蔔 豆腐 洋蔥 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	三	鮮奶饅頭+豆漿	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 香菇 紅蘿蔔	起司滑蛋-起司條 雞蛋 洋蔥	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	四	廣式皮蛋糙米粥	續粉果凍	濃湯燉飯	紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 玉米 花椰菜 杏鮑菇 義大利香料		應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	五	鹹香板條湯	關東煮	麥仔飯	紅燒豆腐-豆腐 洋蔥 青豆仁	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	南瓜濃湯- 南瓜 洋蔥 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	一	台式鹹粥	玉米濃湯捲心麵	地瓜飯	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	鹽酥南瓜-南瓜 地瓜 酥炸粉	應時蔬菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 凍豆腐 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

盛夏產冬瓜 入口即化消暑降火

冬瓜雖然有個冬字，但是卻是夏天盛產的瓜類喔！明明夏天生產的瓜，卻被稱為冬瓜，到底有什麼趣味的原由呢？其實是因為瓜熟時，表面有一層白粉，就像冬天的冰霜，因而得名。也有人說是因為瓜的保存期長，不切開可以從夏天一直儲存過冬，甚至放置一年之久，非常適合在冬季或蔬菜產量少時，調節供需。

冬瓜原產於中國及印度，秦漢時就有栽培記載，在亞洲分布十分普及；臺灣大概自17世紀開始種植，盛產季節是4～10月，幾乎全臺各地都有種植，主要產地集中在彰化、屏東、臺東，雲嘉次之。現有栽培的主要品種有3種，依冬瓜的皮色及形狀命名：白殼大冬瓜、青殼長冬瓜、細長大冬瓜，果實大而重；也有一些新育品種像小青、吉樂、綠虎，果形較小且輕。正因為它果實碩大，所以有人把它做成冬瓜盅，掏空瓜肉以瓜為鍋，盛裝各種美味食材。

每100克的冬瓜熱量只有11大卡，不含脂肪，水分很多，還含有維生素 B 群、維生素 C、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質，是種不帶味道的蔬菜，煮後肉質細嫩鬆軟，入口即化，口感清爽，還能消暑降火解渴，尤其是煮成微甜的冬瓜茶，相信是很多小朋友的爸爸、媽媽家中常備，從小喝到大的飲料。

