

園區蒙特梭利幼稚園
 2026
 10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	四	雪白菇玉米雞蛋粥	芝麻包 豆漿	主廚炒麵	主廚炒麵-白油麵 玉米筍 木耳 紅蘿蔔 豆皮 高麗菜 雪白菇 甜豆筴 香菜		應時青菜	蓮藕玉米紅棗湯-蓮藕 甜玉米 紅棗 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
2	五	蔥香雞蛋陽春麵	黑丸嫩愛玉	地瓜飯	日式蒸蛋-枸杞 雞蛋 毛豆 高湯	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	應時青菜	什錦大滷湯-高麗菜 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	一	鹹香菇菇小米粥	古早味麵線糊	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	南瓜濃湯- 南瓜 洋蔥 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	二	蔥香蘿蔔糕湯	黑糖地瓜米苔目	胚芽蕎麥飯	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	枸杞絲瓜蛋-枸杞 絲瓜 雞蛋 薑絲	應時青菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	三	廣式皮蛋糙米粥	蔬菜什錦麵疙瘩	紫米飯	咖哩馬鈴薯-馬鈴薯 紅蘿蔔	金針菇滑蛋- 金針菇 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 凍豆腐 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	四	雞蛋雞絲麵	綠豆蒜西米露	茄汁燴飯	馬鈴薯 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥 豆包 花椰菜 茄汁 甜椒		應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	一	玉米濃湯通心粉	紅豆湯 蘇打餅	地瓜飯	三杯菇-白豆乾 舞菇 鮑菇 香菇 九層塔 蔥	四季豆炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	青木瓜紅蘿蔔湯-青木瓜 紅蘿蔔 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	二	客家板條湯	奶皇包 豆漿	糙米飯	白菜魯-大白菜 豆皮 紅蘿蔔 香菜	紅燒白豆包-豆包 筍片 木耳 宏蘿蔔 香菜	應時青菜	蕃茄鮮菇湯-蕃茄 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	三	蔥香黃金麵疙瘩	古早味麵線糊	胚芽蕎麥飯	三色蒸蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	茄汁馬鈴薯-馬鈴薯 玉米筍 紅蘿蔔	應時蔬菜	味噌豆腐湯- 凍豆腐 芽菜 洋蔥 味噌	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	四	米苔目鹹湯	檸檬黑糖愛玉	五穀雜糧意米蔬果炊飯	糙米 小薏仁 毛豆 紅蘿蔔 筍丁 鮮香菇 洋蔥 蘋果 生腐皮 堅果		應時青菜	五色蔬菜鍋-高麗菜 木耳 紅蘿蔔 芹菜 金針菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	五	滑蛋高麗菜糙米粥	紅豆麥片小湯圓	地瓜飯	主廚瓜子豆腐-豆腐 毛豆仁 雪蓮子 瓜子	日式蒸蛋- 雞蛋 高湯 毛豆 金針菇 香菇	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 紅蘿蔔 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	一	筍丁雪白菇雞蛋粥	濃湯貝殼麵	紫米飯	沙茶冬粉煲-冬粉 高麗菜 豆皮絲 紅蘿蔔	香蔥毛豆烘蛋-青蔥 毛豆 雞蛋	應時青菜	麻油蛋菇菇湯-麻油 雞蛋 豆皮 鮮菇 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	二	蔥蛋+吐司+薏仁湯	蜜汁地瓜+牛蒡茶	燕麥飯	紅燒豆腐- 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥 甜豆筴	木須炒蛋-雞蛋 紅蘿蔔絲 木耳	應時青菜	蓮藕玉米紅棗湯-蓮藕 甜玉米 紅棗 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	三	廣式皮蛋糙米粥	客家湯板條	胚芽蕎麥飯	三杯杏鮑菇-九層塔 杏鮑菇 豆干片	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 青蔥	應時青菜	大滷湯-豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	四	雞蛋雞絲麵	蔥香蘿蔔糕湯	咖哩飯	杏鮑菇 綠花椰 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 毛豆		應時青菜	四神湯-淮山 芡實 蓮子 茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	五	什錦麵疙瘩	芋頭西米露	地瓜飯	葡萄咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時青菜	金針冬瓜湯-金針菇 冬瓜 薏米 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	一	廣東糙米粥	黑糖饅頭+豆漿	胚芽蕎麥飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	絲瓜滑蛋- 絲瓜 雞蛋	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 紅蘿蔔 腰果 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	二	芹香油豆腐米粉湯	黑糖仙草 蘇打餅	燕麥飯	三色蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	應時青菜	義式羅宋銀耳湯-番茄 銀耳 洋蔥 西芹	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	三	塔香蘿蔔糕湯	芋頭西米露	胚芽蕎麥飯	瓠瓜烘蛋- 瓠瓜 雞蛋	野菇豆腐煲-油豆腐 雪白菇 紅蘿蔔 香菜	應時青菜	麻油蛋菇菇湯-麻油 雞蛋 豆皮 鮮菇 枸杞 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
29	四	古早味麵線糊	關東煮	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		應時青菜	田園南瓜濃湯-南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	五	蔥蛋+綠豆粥	蜜汁地瓜+牛蒡茶	地瓜飯	鹽酥南瓜薯條-南瓜 馬鈴薯 地瓜	彩椒馬鈴薯-彩椒 馬鈴薯 玉米筍 鴻喜菇	應時青菜	海帶芽蛋花湯-海帶芽 薑絲 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

牛蒡雖長得其貌不揚、口感也較硬，但依然不影響它對人體帶來的功效與好處：

降膽固醇：牛蒡中的菊糖能促進人體對其他礦物質的吸收，能降低身體對膽固醇的吸收，減少罹患動脈硬化、高血脂症的機率。

腸胃蠕動：牛蒡含有菊糖以及膳食纖維，而菊糖屬於水溶性纖維的1種，有利於腸道中比菲德氏菌生長，平衡腸道中的菌叢；膳食纖維則是能促進腸胃蠕動，達到解便秘的功用。

降血糖：牛蒡的膳食纖維含量高，容易有飽足感，延緩飯後血糖上升的速度。

抗癌：牛蒡含有多酚，能結合維生素C以及維生素E發揮抗氧化的作用，清除體內過多的自由基，達到抗癌的效果。

