園區蒙特梭利幼稚園　　2026 11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
2	一	高麗菜糙米粥	玉米濃湯捲心麵	紫米飯	金沙南瓜-南瓜 鹹蛋	客家小炒-蘿蔔乾 紅蘿蔔 豆乾丁 香菇	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯- 冬瓜　薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	二	絲瓜蛋麵線	牛奶饅頭+牛蒡茶	薏米飯	咖哩馬鈴薯:馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	木瓜滑蛋-青木瓜絲 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	**蓮藕玉米紅棗湯-蓮藕 甜玉米 紅棗**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	三	蔥香麵疙瘩	黑糖芋圓米苔目	糙米蕎麥飯	玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時蔬菜	**養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	四	客家蘿蔔糕湯	玉米炒蛋吐司+豆漿	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 洋蔥 香菜		應時蔬菜	**蓮藕薏米湯- 蓮藕　薑片　小薏仁 紅棗**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	五	鹹香豆皮米苔目	芋園燒仙草	地瓜糙米飯	海帶芽烘蛋: 海帶芽 洋蔥 雞蛋	白菜魯 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	應時蔬菜	**堅果養生湯- 腰果　牛蒡　山藥　枸杞**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	一	芹香芋頭雞蛋粥	綠豆地瓜湯	紫米飯	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	紅蘿蔔烘蛋:紅蘿蔔、雞蛋	應時蔬菜	**義式番茄蔬菜湯- 番茄 玉米 洋蔥 雪白菇 九層塔 芹菜**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	二	雜糧饅頭+豆漿	燒仙草 +蘇打餅	薏米飯	金沙南瓜豆腐羹-鹹蛋 南瓜 嫩豆腐 青蔥	枸杞麻油甘藍蛋-枸杞 麻油 雞蛋 薑片 高麗菜	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯- 冬瓜　薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	三	古早味麵線糊	關東煮	蕎麥糙米飯	京醬鮑菇-鮑菇 乾丁 四季豆 小黃瓜	咖哩椰菜-花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯	應時蔬菜	油蔥菠菜蛋花湯- 油蔥 雞蛋 菠菜 蒜片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	四	什錦麵疙瘩	紅豆麥片湯圓	玉米濃湯飯	甜玉米 花椰菜 洋蔥 洋菇 馬鈴薯 雞蛋（另附香鬆）		應時蔬菜	**堅果養生湯- 腰果　牛蒡　山藥　枸杞**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	五	麻油蛋麵線	奶黃包+豆漿	地瓜糙米飯	茄汁豆包:豆包 筍片 紅蘿蔔 洋蔥 木耳 蕃茄汁	四季豆烘蛋-雞蛋 四季豆 青蔥	應時蔬菜	四神湯- 茯苓 芡實 蓮子 山藥 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	一	香菇高麗菜糙米粥	雞蛋鍋燒意麵	紫米飯	蠔油什錦煮-毛豆仁 南瓜 馬鈴薯 蓮藕	野菇豆腐煲-油豆腐　雪白菇 紅蘿蔔 洋蔥	應時蔬菜	**芽菜嫩豆腐湯- 海帶芽 嫩豆腐　薑片**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	二	**蔥香瓠瓜湯米粉**	黑糖饅頭+玉米濃湯	薏米飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	番茄滑蛋- 番茄 青蔥 雞蛋	應時青菜	什錦蕈菇味噌湯-金針菇 鮑菇　味噌 洋蔥 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	三	客家湯板條	蛋香蘿蔔糕湯	地瓜糙米飯	咖哩馬鈴薯:馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	三色蒸蛋- 雞蛋 皮蛋 鹹蛋	應時青菜	羅宋湯-高麗菜 番茄 洋蔥 木耳	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	四	雪白菇玉米雞蛋粥	主廚鹹甜煎餅	五穀雜糧薏米蔬果炊飯	紫米.糙米.五穀米.小薏仁.毛豆.堅果.筍丁.香菇.葡萄乾.蘋果.生腐皮		應時青菜	**養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞**	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	五	台式米苔目	玉米炒蛋吐司+豆漿	地瓜糙米飯	螞蟻上樹-冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 豆皮	麻婆豆腐-豆腐 洋蔥 毛豆 鮮菇末	應時蔬菜	酸辣湯-豆腐 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	一	茄汁通心粉	黑糖綠豆地瓜甜湯	紫米飯	南瓜咖哩- 南瓜 杏鮑菇 洋蔥 咖哩	四季豆炒蛋- 雞蛋 四季豆	應時青菜	冬瓜薏仁湯-薑絲 冬瓜 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	二	**滑蛋蔬菜麵**	**蜜地瓜+菊花茶**	薏米飯	京醬三絲- 干絲、蘿蔔絲 、木耳	**茄汁冬菇馬鈴薯煲-鮮菇 馬鈴薯 番茄**	應時青菜	蘿蔔玉米湯- 玉米 白蘿蔔　紅蘿蔔 薑片 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	三	蔥蛋 +綠豆粥	麻油蛋麵線	糙米蕎麥飯	金針菇瓠瓜炒蛋-金針菇 瓠瓜 雞蛋	紅燒豆腐:豆腐 筍片 紅蘿蔔 洋蔥 木耳	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	四	蛋香蘿蔔糕湯	芝麻包 +薏仁湯	咖哩飯	紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 鮑菇 豆包 綠花椰菜		應時蔬菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	五	鮮奶饅頭+玉米濃湯	**瓠瓜糙米粥**	地瓜糙米飯	三杯鮑菇- 九層塔 茄子 鮑菇	香蔥毛豆烘蛋-毛豆 雞蛋 洋蔥	應時蔬菜	牛蒡紅棗湯-牛蒡 紅棗 枸杞 蘋果	應時水果					
30	一	絲瓜麵線	紅豆麥片小湯圓	紫米飯	金針菇滑蛋-雞蛋 金針菇 青蔥	客家小炒-芹菜 紅蘿蔔 豆乾 香菇	應時蔬菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

雖然都叫木耳，但黑木耳和白木耳的核心營養價值卻大相逕庭。
黑木耳： 是「膳食纖維」與「鐵質」的超級資優生。它的膳食纖維含量極高，有助於促進腸道蠕動；而豐富的鐵質，則是構成血紅素的重要元素，能幫助養成紅潤好氣色。
白木耳（銀耳）： 則以豐富的「多醣體」和「植物性膠質」聞名。這些膠質是水溶性纖維，能增加飽足感，也是許多愛美女性趨之若鶩的養顏聖品。

因爲營養成分不同，兩者在身體裡扮演的角色也完全不一樣。您可以簡單地這樣記：
黑木耳黑木耳：體內的「清道夫」
豐富的膳食纖維，就像腸道中的小刷子，能幫助維持消化道機能，使排便順暢。因此，如果您有嗯嗯不順的困擾，或經常外食、飲食油膩，黑木耳就是您的最佳幫手。
白木耳：身體的「滋潤劑」
白木耳自古以來就有「植物性燕窩」的美稱。它滑潤的植物性膠質與多醣體，能幫助身體滋潤保水、養顏美容，對於季節轉換時的乾燥不適，或是想維持青春美麗的族群來說，是不可多得的溫潤補品。

