

園區蒙特梭利幼稚園 2024 9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	田園蔬菜糙米粥	玉米濃湯貝殼麵	麥仔飯	椰菜咖哩-馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 咖哩	瓠瓜簽炒蛋-瓠瓜 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	木瓜養生湯- 木瓜 紅棗 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
3	二	味噌麵疙瘩湯	黑糖粉圓米苔目	地瓜飯	紅燒豆腐-筍片 木耳 油豆腐 紅蘿蔔	甜豆菜燴鮮菇-甜豆筴 鮮菇 紅蘿蔔	應時蔬菜	酸辣湯-豆腐 木耳 雞蛋 鮮筍 紅蘿蔔 香菜	應時水果	○	○	○	○	○
4	三	韭香板條湯	關東煮	紫米飯	京醬豆豆-鮑菇 花生 豆干 四季豆	紅蘿蔔炒蛋-雞蛋 紅蘿蔔	應時蔬菜	玉米濃湯-玉米粒 馬鈴薯 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
5	四	瓠瓜蛋絲麵線糊	玉米棒+薏仁湯	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	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
6	五	韭香蘿蔔糕湯	牛奶饅頭+豆漿	胚芽蕎麥飯	茄汁豆包-洋蔥 豆包 紅蘿蔔 茄汁	三色雪蓮子-雪蓮子 毛豆 玉米粒	應時蔬菜	蕃茄鮮菇湯-蕃茄 鮮菇	應時水果	○	○	○	○	○
9	一	麵線羹	黑糖地瓜湯圓	五穀飯麥仔飯	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔絲	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 鮮香菇 紅蘿蔔	應時蔬菜	青木瓜紅蘿蔔湯-青木瓜 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
10	二	絲瓜蛋麵線	擔擔麵	地瓜飯	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 洋蔥	紅燒冬瓜-冬瓜 紅蘿蔔	應時蔬菜	莧菜蛋花湯-莧菜 薑絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
11	三	蛋花蘿蔔糕湯	冬瓜仙草蜜	麥片飯	京醬豆豆-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	○	○	○	○	○
12	四	玉米菇菇薏米粥	芝麻包+豆漿	什錦意麵	陽春麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮑菇 甜豆 雞蛋 木耳		應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌	應時水果	○	○	○	○	○
13	五	什錦雜菜麵	綠豆薏仁湯	胚芽蕎麥飯	玉米咖哩-馬鈴薯 玉米筍 咖哩	四季豆烘蛋-四季豆 雞蛋	應時蔬菜	牛蒡腰果補氣湯-牛蒡 腰果 凍豆腐 紅棗	應時水果	○	○	○	○	○
16	一	客家板條湯	芋頭西米露	五穀飯麥仔飯	紅蘿蔔烘蛋-紅蘿蔔 雞蛋	京醬鮑菇-鮑菇 木耳	應時蔬菜	金針冬瓜湯-金針花 冬瓜	應時水果	○	○	○	○	○
17	二	滑蛋高麗菜菇菇糙米粥	麵線羹	地瓜飯	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	三色蒸蛋-皮蛋 雞蛋 鹹蛋	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
18	三	客家米苔目湯	黑糖饅頭+豆漿	紫米飯	麻婆豆腐-嫩豆腐 毛豆仁	玉米烘蛋-玉米 雞蛋	應時蔬菜	味噌鮮芽湯-味噌 豆腐 海帶芽	應時水果	○	○	○	○	○
19	四	韭香蘿蔔糕湯	鍋燒意麵	咖哩燴飯	杏鮑菇 綠花椰 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 毛豆 豆捲		應時蔬菜	大滷湯-豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
20	五	奶皇包+薏仁湯	檸檬愛玉	胚芽蕎麥飯	鳳梨炒木耳-鳳梨 木耳 薑絲	野菇豆腐煲-油豆腐 雪白菇 紅蘿蔔	應時蔬菜	竹筍香菇湯-生香菇 竹筍	應時水果	○	○	○	○	○
23	一	鹹香麵疙瘩湯	蜜汁地瓜	五穀飯麥仔飯	三杯杏鮑菇-杏鮑菇 九層塔 四季豆	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁	應時水果	○	○	○	○	○
24	二	廣式皮蛋糙米粥	黑丸嫩仙草	地瓜飯	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	番茄銀耳湯-番茄 白木耳	應時水果	○	○	○	○	○
25	三	客家板條湯	紅豆小湯圓	紫米飯	醬燒乾丁-白豆干 白醬 薑 蔥	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 洋蔥	應時青菜	黃豆芽味噌湯-蘿蔔 味噌	應時水果	○	○	○	○	○
26	四	古早味麵線糊	關東煮	鮮蔬炊飯	竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔 蕃茄 青江菜 黑木耳 蓮子		應時青菜	牛蒡補氣湯-牛蒡 紅蘿蔔 凍豆腐	應時水果	○	○	○	○	○
27	五	南瓜香菇粥	玉米蛋吐司+豆漿	五穀飯	八寶醬菇-筍丁 高麗菜 香菇 紅蘿蔔	瓠瓜簽炒蛋-瓠瓜 雞蛋 青蔥	應時青菜	田園南瓜濃湯-南瓜 洋蔥 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
30	一	雞蛋鮮菇糙米粥	滑蛋雞絲麵	胚芽蕎麥飯	絲瓜滑蛋-絲瓜 雞蛋 九層塔	茄汁馬鈴薯-馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 鮑菇	應時青菜	青木瓜紅蘿蔔湯-青木瓜 紅蘿蔔 薑片	應時水果	○	○	○	○	○

木瓜8大功效好處

1. 茄紅素抗癌

研究指出，木瓜除了有抗氧化物β-胡蘿蔔素 (Beta-carotene)，還含有茄紅素 (Lycopene)，不只能降低罹癌風險，對於正在治療的癌症病患也可能有益處，因為茄紅素是相當強力的抗氧化營養素，可幫助人體對抗致癌的自由基，其中尤以對攝護腺癌和乳癌的患者幫助特別顯著。

2. 增進心臟健康

茄紅素和維生素C，可能有助於預防心臟病 (Heart disease)，木瓜中的抗氧化物，也能加強高密度膽固醇的功效，增加心臟整體健康。

3. 促進鈣質吸收顧骨本

每100克的木瓜含有2.6微克的維生素K，缺乏維生素K會提高骨折的風險，因為維生素K能幫助鈣吸收、尿液中的鈣質排出量，進而達到避免鈣質流失，增加身體鈣庫存的功效。

4. 降低發炎指數

慢性發炎是許多疾病的根源，不健康的飲食及生活習慣，都可能加重發炎，而研究發現，許多富含抗氧化物的水果，包括木瓜在內，都能有效降低發炎指數。

