

園區蒙特梭利幼稚園 2024 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
1	五	蛋香蘿蔔糕湯	檸檬黑糖愛玉	白飯	三杯茄子鮑菇- 九層塔 茄子 鮑菇	香蔥毛豆烘蛋-毛豆 雞蛋 洋蔥	應時蔬菜	堅果養生湯- 腰果 牛蒡 山藥 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	一	鍋燒意麵	紫米紅豆湯圓	紫米飯	番茄炒蛋-雞蛋 番茄 青蔥	螞蟻上樹-黑木耳 紅蘿蔔 粉條 豆皮	應時蔬菜	蘿蔔玉米湯- 白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米 牛蒡	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	二	玉米濃湯捲心麵	芋頭西米露	薏米飯	茄汁土豆-番茄 馬鈴薯 九層塔 洋蔥 豆皮	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	奶油玉米濃湯- 甜玉米粒 洋蔥 雞蛋 馬鈴薯	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	三	皮蛋廣東粥	銀絲卷+黑糖地瓜湯	糙米蕎麥飯	玉米烘蛋-玉米粒 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	✓	✓	✓	✓	✓
7	四	芹香高麗菜雞蛋麵線	玉米炒蛋吐司+豆漿	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	蓮藕薏米湯- 蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	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	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 木耳 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	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	養生麻油菇湯- 黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	二	韭香陽春麵	燒仙草+蘇打餅	薏米飯	味噌南瓜-味噌 南瓜 洋蔥	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	✓	✓	✓	✓	✓
13	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	咖哩椰菜-花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯	應時蔬菜	塔香番茄蛋花湯- 九層塔 雞蛋 番茄 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	四	什錦麵疙瘩	奶黃包+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 甜豆莢 洋蔥 香菜			應時蔬菜	堅果養生湯- 腰果 牛蒡 山藥 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	五	麻油蛋麵線	紅豆麥片湯圓	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	✓	✓	✓	✓	✓
18	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	應時蔬菜	芽菜嫩豆腐湯- 海帶芽 豆腐	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
19	二	瓠瓜糙米粥	黑糖饅頭+玉米濃湯	薏米飯	京醬豆豉-鮑菇 花生 豆干 四季豆	番茄滑蛋- 番茄 青蔥 雞蛋	應時青菜	什錦草菇味噌湯-金針菇 鮑菇 味噌 洋蔥 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	三	客家湯板條	芋頭西米露	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	✓	✓	✓	✓	✓
21	四	雪白菇玉米雞蛋粥	蛋香蘿蔔糕湯	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	✓	✓	✓	✓	✓
22	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	✓	✓	✓	✓	✓
25	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	牛蒡紅棗湯-牛蒡 紅棗 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	二	蔥蛋+綠豆粥	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	✓	✓	✓	✓	✓
27	三	滑蛋蔬菜麵	麻油蛋麵線	糙米蕎麥飯	金針菇瓠瓜炒蛋-金針菇 瓠瓜 雞蛋	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 鳳梨	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
28	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	✓	✓	✓	✓	✓
29	五	鮮奶饅頭+玉米濃湯	瓠瓜糙米粥	地瓜糙米飯	蠔油什錦煮-毛豆仁 南瓜 紅蘿蔔 蓮藕	京醬鮑菇-鮑菇 乾丁 四季豆	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-薑絲 冬瓜 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

南瓜有什麼好處與功效？

南瓜抗氧化 遠離慢性病

南瓜含有許多抗氧化物，包括α-胡蘿蔔素、β-隱黃素 (β-cryptoxanthin)，他們能夠中和自由基 (Free radicals)，並阻止自由基傷害細胞。動物研究也顯示這些抗氧化物，能降低罹患癌症、眼疾或其他慢性病的機率，不過，由於研究受限於試管和動物實驗，對於人體的效果，仍需要更多的人體實驗來證實。

增強免疫 助傷口癒合

南瓜富含 β-胡蘿蔔素 (Beta-carotene)，能幫助身體生成維生素A，而研究顯示，維生素A 能增強免疫系統、對抗感染，因為缺乏維生素A可能會導致免疫功能下降，除此之外，南瓜還含有大量的維生素C，能增進白血球的生成，進而讓免疫細胞更有效地運作，並加快傷口癒合；其它營養素包括了維生素E、鐵、葉酸，這些也都有助於提升免疫功能。

避免眼疾 護眼首選食物

視力會隨著年紀而逐漸退化，不過，平時如果有補充足夠營養，就能降低視力喪失的風險，而且南瓜富含的β-胡蘿蔔素，就是重要營養素之一，不僅能提升身體維生素A的含量，缺乏維生素A也是常見視力喪失的主因；此外，在1碗南瓜中，含有的 β-胡蘿蔔素，幫助身體生成的維生素A，就超過每日建議攝取量的兩倍。

