

園區蒙特梭利幼稚園 2024 12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	古早味麵線羹	黑糖饅頭+玉米濃湯	糙米飯	蠔油冬菇馬鈴薯煲- 鮮菇 馬鈴薯 蠔油	四季豆炒蛋- 四季豆 雞蛋	應時蔬菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	二	瓠瓜糙米粥	麻油蛋麵線湯	燕麥飯	三色蒸蛋- 雞蛋 皮蛋 鹹蛋	糖醋鳳梨鮑菇- 杏鮑菇 紅蘿蔔 洋蔥 鳳梨 茄	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
4	三	蛋花韭菜米苔目	關東煮	紫米飯	京醬三絲- 干絲 蘿蔔絲 木耳 芹菜	白菜魯- 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	應時蔬菜	什錦酸辣湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
5	四	玉米雞蛋小米粥	客家蘿蔔糕湯	味噌燴麵	白油麵 黑木耳 洋蔥 甜豆夾 紅蘿蔔 高麗菜 油豆腐片 香菇 玉米筍 蛋 味噌 香菜	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 番茄 茄汁	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 老薑	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	五	芹香油豆腐細粉	綠豆芋圓湯	麥仔飯	奶油花椰- 洋蔥 白花菜 青花菜 蒜	糖醋豆包-豆包 青椒 紅蘿蔔 番茄 茄汁	應時蔬菜	豆包當歸湯-當歸 枸杞 豆包	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	一	大麵羹	銀絲卷+薏仁漿	糙米飯	山藥什錦煮:毛豆仁、山藥、馬鈴薯、玉米筍	玉米滑蛋: 雞蛋 玉米 洋蔥	應時蔬菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	二	菇菇麥片粥	紅豆湯圓	麥仔飯	彩椒烘蛋-彩椒 玉米筍 雞蛋	八寶醬- 碎乾丁 筍丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥	應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
11	三	客家湯板條	黑糖珍珠米苔目	紫米飯	主廚瓜仔豆腐- 醬瓜 豆腐 豆皮 鮑菇	紅蘿蔔烘蛋- 紅蘿蔔 雞蛋	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
12	四	茄汁捲心麵湯	綠豆薏米湯	咖哩燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 青椒	豆包 鮑菇 咖哩	應時蔬菜	山藥蓮子湯-山藥 蓮子 龍眼乾 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	五	花椰菜菇菇糙米粥	黑糖薑地瓜湯圓	糙米飯	醬燒豆腐- 豆腐 黑糖 醬油 雪白菇	照燒豆包- 豆包 紅蘿蔔片 洋蔥 蔥	應時蔬菜	五色蔬菜鍋-高麗菜 白木耳 紅蘿蔔 芹菜 番茄 香菜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	一	腐皮蔬菜雞絲麵	蘇打餅+玉米濃湯	地瓜飯	瓠瓜烘蛋- 瓠瓜 雞蛋	三杯茄絲煲- 九層塔 茄子 粉絲	應時蔬菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	二	韭香蘿蔔糕湯	芋圓燒仙草	麥仔飯	麻油甘藍杏鮑菇- 麻油 老薑 杏鮑菇 高麗菜	彩椒玉米丁- 甜椒 玉米 白乾丁 毛豆	應時蔬菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
18	三	麻油蛋麵線	銀耳蓮子湯	地瓜飯	京醬三絲- 豆乾絲 木耳 紅蘿蔔	洋蔥炒蛋- 洋蔥 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	✓	✓	✓	✓	✓
19	四	台式米苔目	桂圓麥片粥	五穀蔬果炊飯	小薏仁 毛豆 筍丁 香菇 芋頭 蘋果 腐皮 葡萄乾 堅果 香菜		應時蔬菜	枸杞青木瓜湯-枸杞 青木瓜	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	五	台式竹筍鹹粥	鮮奶饅頭+養生茶	糙米薏仁飯	蛋酥魯白菜- 金針菇 大白菜 蛋絲 豆皮 炸蛋	香菇燒麵輪: 紅蘿蔔 麵輪 香菇 蠔油 白蘿蔔	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	五	花生醬麵		濃湯燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 磨菇 豆包 雞蛋		應時蔬菜	紫菜蛋花湯-紫菜 雞蛋 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	一	玉米雞蛋粥	麻油麵線湯	麥仔飯	味噌鮮菇瓠瓜- 鮮香菇 瓠瓜 味噌 薑片	番茄炒蛋- 番茄 雞蛋 青蔥	應時蔬菜	義式羅宋銀耳湯-番茄 銀耳 洋蔥 西芹	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	二	古早味麵線羹	芹香雞蛋玉米粥	地瓜飯	鹽酥蒜香四季豆- 四季豆 木棉豆腐	金針菇炒蛋- 金針菇 雞蛋 毛豆	應時蔬菜	蓮藕紅棗湯: 蓮藕 枸杞 紅棗 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
25	三	鹹蛋高麗菜小米粥	黑糖薑地瓜湯圓	紫米飯	白菜魯- 鮮香菇 豆皮 金針菇 大白菜 香菜	葡式咖哩燒- 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 葡萄乾	應時蔬菜	黃豆芽昆布湯-黃豆芽 昆布	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
26	四	麻油麵線湯	關東煮	濃湯燴飯	馬鈴薯 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥	豆包 花椰菜 甜椒 濃湯粉	應時蔬菜	大滷湯-筍絲 豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
27	五	廣式皮蛋糙米粥	鍋燒意麵	糙米麥仔飯	枸杞絲瓜蛋-枸杞 絲瓜 雞蛋 薑絲 金針菇	塔香茄子粉絲煲-九層塔 茄子 粉條	應時蔬菜	四神湯-淮山、芡實、蓮子、茯苓	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
30	一	螺旋麵玉米濃湯	銀絲卷+豆漿	紫米飯	金沙杏鮑菇-杏鮑菇 馬鈴薯 鹹蛋	醬燒冬瓜-黃豆醬 冬瓜 薑絲 枸杞	應時蔬菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
31	二	蔬菜雞蛋麵吃痞湯	大麵羹	麥仔飯	番茄炒蛋- 番茄 雞蛋 青蔥	八寶醬- 碎乾丁 筍丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 洋蔥	應時蔬菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

毛豆、黃豆、黑豆都是大豆，以種皮可分成黃、綠、褐、黑4種！

大豆是一種不耐寒的作物，因此台灣播種期大多在春、夏、秋種植，生長期65~85天收割的未成熟大豆即為毛豆，繼續種植至全熟即為大豆。

每份的黃豆（約2湯匙）脂肪量是豆類裡最高的，但脂肪高不一定是壞事，大豆富含了人體的必需脂肪酸亞麻油酸及次亞麻油酸，大約是豬大里肌的2.5倍、6倍，與脂質相關的脂溶性維生素E更是多了20倍。

大豆的營養相當豐富，因此常常加工成不同的食物，黃豆可製成沙拉油、豆干、豆腐等，黑豆則可加工成醬油、煮成黑豆茶，有沒有發現其實大豆是我們生活中不可缺少的原料呢！

