

園區蒙特梭利幼稚園 2025 1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	主食類	蛋豆魚肉類	油質類	蔬菜類	水果類
2	四	麻油蛋麵線	紅豆麥片芋圓湯	特製炒麵	玉米筍 紅蘿蔔 木耳 鮮香菇	蛋絲 高麗菜 香菜 豆皮 韭菜	應時青菜	藥膳豆包湯-藥膳包 豆包 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
3	五	味增拉麵	黑糖粉圓地瓜湯	五穀糙米飯	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	茄汁洋芋-馬鈴薯 紅蘿蔔 茄汁 洋蔥	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
6	一	皮蛋廣東粥	客家湯米粉	地瓜飯	甜椒丁炒蛋-彩椒 雞蛋 起司 洋蔥	咖哩鮑菇-馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔	應時青菜	番茄元氣湯-高麗菜 番茄 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
7	二	客家鹹香小湯圓	吐司炒蛋+豆漿	紫米飯	番茄炒蛋-番茄 雞蛋 香蔥	照燒釀豆腐 豆腐 紅蘿蔔 木耳	應時青菜	四神湯-薏仁 蓮子 淮山 芡實	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
8	三	濃湯麵疙瘩	什錦關東煮	燕麥飯	蠔油什錦菇-紅蘿蔔 鮑魚菇 木耳 青蔥	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	應時青菜	蔬菜羅宋湯-高麗菜 西洋芹 紅蘿蔔 番茄 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
9	四	雞蛋雞絲麵	客家蘿蔔糕湯	咖哩燴飯	洋蔥 馬鈴薯 玉米筍 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 咖哩		應時蔬菜	養生麻油鮑菇湯-黑麻油 薑片 杏鮑菇 枸杞	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
10	五	高麗菜糙米粥	客家板條湯	薏米飯	三杯乾片鮑菇 麻油 老薑 杏鮑菇 豆乾 九層塔	洋蔥炒蛋-洋蔥 雞蛋	應時青菜	蓮藕薏米湯-蓮藕 薑片 小薏仁 紅棗	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
13	一	麻油蛋麵線	綠豆蒜西米露	胚芽蕎麥飯	三杯茄絲燴 九層塔 茄子 粉絲	甜椒丁炒蛋 彩椒 雞蛋 玉米 洋蔥 起司	應時青菜	五行蔬菜湯-大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 木耳 玉米結	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
14	二	油蔥米苔目湯	芋頭包+豆漿	薏米飯	三色蒸蛋 雞蛋、皮蛋、鹹蛋	味噌南瓜菇-味噌 南瓜 洋蔥 香菇 豆包	應時青菜	金針白蘿蔔湯-金針 白蘿蔔 薑絲	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
15	三	韭香蘿蔔糕湯	小湯圓燒仙草	燕麥飯	玉米烘蛋 玉米粒 雞蛋	螞蟻上樹-豆皮丁 冬粉 九層塔	應時青菜	牛蒡養生湯-牛蒡 紅棗 枸杞 薑絲 蓮藕	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
16	四	田園蔬菜粥	美味關東煮	五穀糙米飯	沙茶冬粉燴-冬粉 紅蘿蔔 木耳	和風蒸蛋 雞蛋 海帶芽 玉米 紅蘿蔔 毛豆	應時青菜	養生麻油鮑菇湯-枸杞 鮑菇 薑片 豆皮 麻油	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
17	五	味增拉麵	奶皇包+養生茶	五穀雜糧蔬果炊飯	五穀雜糧蔬果炊飯-五穀飯 筍丁 玉米 毛豆 花生 紅蘿蔔丁 青蔥 葡萄乾 蘋果丁		應時青菜	圍爐	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
20	一	麻油鮑菇蛋花粥	紅豆QQ圓	地瓜飯	白菜滷-大白菜 腐皮 香菇絲 金針菇	木須炒蛋 雞蛋 木耳 甜豆筍	應時青菜	玉米濃湯-玉米粒 洋蔥 雞蛋 三色豆 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
21	二	芹香雞蛋鍋燒意麵	吐司炒蛋+豆漿	紫米飯	咖哩鮑菇 咖哩 杏鮑菇 紅蘿蔔	熱拌乾片-豆干 海帶 花生 大蒜 香菜 油膏	應時青菜	冬瓜薏仁湯-冬瓜 薏仁 薑片	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
22	三	米線羹	黑糖蜜地瓜	燕麥飯	瓜仔豆燥 九層塔 醬瓜 白豆包 乾丁 香菇	紅蘿蔔烘蛋 紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	海芽味噌湯-海芽 味噌 洋蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
23	四	台式鹹粥	油豆腐細粉湯	濃湯燴飯	洋蔥 馬鈴薯 南瓜 鮑菇 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 濃湯		應時青菜	芽菜蛋花湯-海帶芽 雞蛋 薑片 青蔥	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓
24	五	麻油蛋麵線	芋頭西米露	燕麥飯	鮮菇燴冬瓜 -冬瓜 薑片 鮮菇	味噌豆腐煲-薑末 豆腐 洋蔥 金針菇	應時青菜	牛蒡腰果湯-牛蒡 腰果 鮮菇	應時水果	✓	✓	✓	✓	✓

黑糖

以營養角度來看黑糖，它是屬於雙醣類，除了能提供熱量，對女性來說，較有幫助的成分大概就是其中的鐵質了。從中醫觀點來看，黑糖屬於溫補食物，有益氣、緩和腸胃不適、活血散瘀等功效，可加快血液循環讓身體溫暖、活絡氣血。

紫米

紫米就是俗稱的「黑糯米」，性溫補，具有補血補腎、促進新陳代謝、清血等功效。富含膳食纖維、鉀、鈣、維生素B1、維生素B2、葉酸、鐵、鋅、磷等營養素，有助於安定情緒、預防貧血。

紅豆

紅豆是屬於溫補食物含有豐富的鐵、鉀、鈣、維生素B等，能促進血液循環。此外，還有助於消除水腫，其中的鐵質更能達到補血的功效，使人氣色紅潤。

