

星安幼兒園 114 年 8 月份餐點表

日期	早上點心	午餐	下午點心	• 營養充電區 • 每日餐點✓均符合 全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類四大類食物。
8 月 1 日 (五)	果醬土司+牛奶	特餐 水餃 蔬菜三鮮湯 當令水果	客家鹹粥	牛奶含多種維生素及礦物質,每份牛奶 (240cc) 約含 200 毫克的鈣質,再加上適當的 鈣磷比及乳糖,使鈣質易被人體吸收利用,能增 強牙齒及骨質密度,預防骨質疏鬆,是補鈣最佳 食物來源。 ■符合□不符合
8 月 4 日 (一)	山藥糙米排骨粥	白飯 糖醋魚塊 日式蒸蛋 瓠瓜肉絲蔬菜湯 應時青菜 當令水果	紅豆薏仁湯	瓠瓜具抗氧化功能,能使人體細胞有抗氧化作 用,抑制癌細胞生長,所含纖維素除增強排泄,還 可降膽固醇,因含水溶性纖維,在腸中可與其他 食物一同發酵,除吸收有用物質外,可縮短在腸 中停留,減少腸道致癌率。 ■符合□不符合
8 月 5 日 (二)	肉包子+豆漿	胚芽米飯 五香滷雞腿 塔香紫茄 味噌豆腐湯 應時青菜 當令水果	檸檬愛玉	茄子紫色皮含抗氧化力強的花青素,茄子還含綠 原酸,能捕捉自由基,防止細胞受傷.茄科蔬菜含 豐富生物鹼,可能有助刺激腦部增加多巴胺含 量,美國研究:食用每週 2 次茄科蔬菜,像茄子.青 椒,就有助降低約 3 成的帕金森氏症罹患率！ ■符合□不符合

8 月 6 日 (三)	清粥小菜	特餐 筍片豬肉燴飯 百菇蔬菜湯 當令水果	健康滷味	<p>金針菇栽植不需化肥.農藥,其菌傘上含一種「鳥苷-5-磷酸」增鮮劑,在味鮮上遠勝一般食用蕈.又因高蛋白.低醣類.高鉀低鈉.富含水溶性纖維,可降低膽固醇.抑制血脂升高,可謂是從老人到小孩都適宜的健康蔬菜。</p> <p>■符合□不符合</p>
8 月 7 日 (四)	鍋燒意麵	燕麥飯 麻醬淋雞柳 茄汁豆包 鳳梨苦瓜雞肉湯 應時青菜 當令水果	豆沙包 +牛奶	<p>苦瓜因含多種胺基酸及無機鹽,可增進免疫力,激發淋巴 T 細胞和殺手細胞數量增加,抗病力和抑制腫瘤成長的能力也速增。胰蛋白酶亦能抑制腫瘤細胞中的蛋白酶分解而不易成長,可降低舌.喉.鼻.胃.大腸等癌症形成。</p> <p>■符合□不符合</p>

日期	早上點心	午餐	下午點心	<p>• 營養充電區</p> <p>• 每日餐點✓均符合 全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類四大類食物。</p>
----	------	----	------	--

8 月 8 日 (五)	小鬆餅+牛奶	特餐 肉醬蔬菜通心麵 南瓜濃湯 當令水果	麵線羹	<p>南瓜所含果膠可以保護胃腸道粘膜，使胃腸道粘膜免受損害，適宜於胃病者；南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。</p> <p>■符合□不符合</p>
8 月 11 日 (一)	滑蛋雞絲粥	白飯 鳳梨燒雞 豆瓣豆腐 貢丸湯 應時青菜 當令水果	芋頭西米奶 露	<p>鳳梨也可改善腹瀉、消化不良，也有助於解決夏暑食慾不振的困擾。</p> <p>■符合□不符合</p>
8 月 12 日 (二)	銀絲捲+牛奶	小米飯 醬燒肉片 玉米毛豆炒蛋 酸菜豬血湯 應時青菜 當令水果	米台目 QQ	<p>毛豆含優質蛋白質、食物纖維、多種礦物質、維生素 B 群外，脂肪含量也高於其他蔬菜，但多以不飽和脂肪酸為主，如人體必需的亞油酸和亞麻酸，可改善脂肪代謝，有助降低人體中甘油三酯和膽固醇。</p> <p>■符合□不符合</p>
8 月 13 日 (三)	蔬菜湯板條	特餐 親子丼飯 紫菜魷仔魚湯 當令水果	枸杞絲瓜麵 線	<p>芋頭的黏液中含一複雜化合物，易引起局部皮膚過敏，遇熱能被分解，此物質對機體有治療作用，但對皮膚黏膜有強的刺激，因此在剝洗芋頭時，手部皮膚會發癢，所以剝洗芋頭時最好戴上手套。</p>

				<p>■符合□不符合</p>
<p>8 月 14 日 (四)</p>	小籠包+豆漿	<p>五穀米飯</p> <p>脆皮雞排</p> <p>絲瓜滑蛋</p> <p>冬瓜蛤蜊湯</p> <p>應時青菜</p> <p>當令水果</p>	四寶甜湯	<p>絲瓜所含的皂甙類物質具有一定的強心作用,此外還含有苦味質，粘液質，瓜氨酸，木聚糖等都對人體有一定的保健作用，其藥用價值很高，具有消熱化痰，涼血解毒，解暑除煩，通經活絡、祛風的功效。</p> <p>■符合□不符合</p>
<p>8 月 15 日 (五)</p>	玉米鮭魚粥	<p>特餐</p> <p>日式豚骨蔬菜拉麵</p> <p>滷味</p> <p>當令水果</p>	菇菇魷魚羹	<p>黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質，有助於保護眼健康；紫色玉米富含花青素，抗氧化、抗衰老的功效更強；黑色玉米中的黑色素、氨基酸、硒元素等含量遠高於普通玉米，營養成分更高。</p> <p>■符合□不符合</p>

日期	早上點心	午餐	下午點心	<p>• 營養充電區</p> <p>• 每日餐點✓均符合 全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類四大類食物。</p>
----	------	----	------	--

8 月 18 日 (一)	油豆腐細粉	白飯 三杯雞 薑絲海帶根 玉米蛋花湯 應時青菜 當令水果	綠豆米台目	海帶功效可軟堅化痰，祛濕止癢，清熱行水。 用於甲狀腺腫、噎膈、疝氣、睪丸腫痛、帶下、水腫、腳氣等。可緩解癰腫、宿食不消、小便不暢、咳喘、高血壓等症狀。 ■符合□不符合
8 月 19 日 (二)	玉米穀片+牛奶	燕麥飯 豆干燒肉 木耳炒鮮菇 青木瓜雞湯 應時青菜 當令水果	南瓜小米肉 茸粥	南瓜所含果膠可以保護胃膠道粘膜，使胃膠道粘膜免受損害，適宜於胃病者；南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。 ■符合□不符合
8 月 20 日 (三)	瓠瓜肉絲粥	特餐 酢醬麵 蔬菜貢丸湯 當令水果	蓮藕排骨湯	蓮藕在民間除為菜中上品外，可潤肺、生血促進血液循環、熟食健胃、增進食慾、止吐、調節食慾不振，有食補食療價值。 ■符合□不符合
8 月 21 日 (四)	鮮奶饅頭+牛奶	糙米飯 豆酥蒸魚 洋蔥炒蛋 海芽豆腐湯 應時青菜	餛飩湯	海帶芽高纖、高礦物質，中醫學上更認為海帶芽能消痰、清熱利尿。這道「海帶芽蔬菜粥」加入鹹甘的海帶芽同煮，能促進排毒、提升代謝。 ■符合□不符合

		當令水果		
8 月 22 日 (五)	肉燥米粉	特餐 高鈣咖喱雞飯 冬瓜排骨湯 當令水果	什錦蔬菜肉 羹湯	冬瓜營養價值高，鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。由於富含維生素 C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性 ■符合□不符合

日期	早上點心	午餐	下午點心	• 營養充電區 • 每日餐點✓均符合 全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類四大類食物。
8 月 25 日 (一)	廣東粥	白飯 咕咾肉 油蔥蒸蛋 胡瓜魚丸湯 應時青菜 當令水果	雞蛋三明治 +牛奶	鳳梨也可改善腹瀉、消化不良，也有助於解決夏暑食慾不振的困擾。 ■符合□不符合

8 月 26 日 (二)	芋頭米粉	小米飯 蒜頭雞 海茸肉絲 絲瓜蛤蜊湯 應時青菜 當令水果	芝麻包+牛奶	絲瓜肉用於食療可以治療中暑.濕疹.咳嗽.痰喘. 便血尿血.筋骨酸痛等症。夏天將絲瓜肉切薄片 做湯食用,能有效預防暑熱傷身。 ■符合□不符合
8 月 27 日 (三)	玉米瘦肉蛋花粥	特餐 木須蔬菜炒麵 香菇冬瓜雞湯 當令水果	白煮蛋+麥茶	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質，有助於保護 眼健康；紫色玉米富含花青素，抗氧化、抗衰 老的功效更強；黑色玉米中的黑色素、氨基 酸、硒元素等含量遠高於普通玉米，營養成分 更高。 ■符合□不符合
8 月 28 日 (四)	竹筍肉絲粥	糙米飯 粉蒸肉 紅蘿蔔炒蛋 胡瓜雞肉湯 應時青菜 當令水果	蘿蔔糕湯	紅蘿蔔含有類胡蘿蔔素,是維生素 A 的先質,因 維生素 A 是脂溶性,故胡蘿蔔要與油脂一起烹調 或於用餐後立即食用,才能有效吸收。 ■符合□不符合
8 月 29 日	發糕+豆漿	特餐 刈包 四神湯 當令水果	雞絲蔬菜麵	四神湯中的藥材富含營養,可補充身體所需,提 升精力,緩解疲勞,四神中的芡實.山藥.蓮子.茯苓 等藥材能增強脾胃功能,幫助消化吸收,改善食 慾不振.消化不良等問題。

(五)				<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
-----	--	--	--	---