

星安幼兒園 114 年 9 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。
9月1日 (一)	貢丸蔬菜米 粉湯	白飯 香菇 綜合 味噌 應時 當令 雞 滷 海 青 水 青 菜 果 豆 腐 湯	椰香西米 露	海帶芽 高纖 海帶芽 高礦物質 海帶芽 能消 海帶芽 蔬菜粥 促進排 能促進 海帶芽 利尿 清熱 甘的 煮， 提升代 謝。■ 符合□ 不合
9月2日 (二)	高麗菜肉 茸粥	五穀 米 醋溜 花椰 蛤蜊 應時 當令 肉 貢丸 雞 青 菜 果 飯 片 湯	豆沙包 +牛奶	花椰菜 感冒， 提高含 量，也 含勞， 維生素 量，也 比其他 蔬菜來 得高， 可促進 消化， 改善口 角炎症 狀。■ 符合□ 不合
9月3日 (三)	小籠包+豆漿	特餐 蕃茄 南瓜 當令 紅濃 蛋 義大利 醬 濃湯 水 果 義大利麵	玉米瘦肉 蛋花粥	南瓜所 含的稀 有元素， 的分泌而 加強葡萄 糖的代謝， 南瓜的纖維 可幫助腸 道多餘的 糖排出體 外，而且吃 南瓜易有飽 足感，對糖 尿病患者是 良好的主 食類選擇 之一。■ 符合□ 不合
9月4日 (四)	清粥小菜	燕麥 紅蘿蔔 涼拌 瓠瓜 應時 當令 飯 蔬 乾絲 排骨 青菜 水 果 菜燒肉 湯	綠豆薏仁 湯	瓠瓜具 抗氧化功 能，使人體 細胞有抗 氧化作用， 抑制癌細 胞生長。所 含纖維素 可增強排 泄、降低膽 固醇。因含 水溶性纖維，在 腸中可與其 他食物一同發 酵，吸收有用 物質、縮短在 腸中停留，減 少腸道致癌 率。■ 符合□ 不合
9月5日 (五)	客家米苔苜	特餐 滷肉 蔬菜 當令 飯 貢丸 水 果 湯	山藥薏仁 排骨湯	小白菜是 不錯的菸 鹼酸來源， 有助疲勞恢 復。睡眠品 質，以及神 經系統的穩 定，十字花 科植物裡， 小白菜的硫 代配醣體含 量也很高， 多吃十字花 科蔬菜，可 以降低胃大 腸、子宮內 膜及乳癌發 生機率。■ 符合□ 不合

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。
9月8日 (一)	陽春麵	白飯 香滷 刺瓜 味噌 應時 當令 雞腿 燴魚 豆腐 青菜 水 果 羹湯	蔬菜貢丸 湯	刺瓜(大黃瓜)中 含有黃瓜酶與 維生素，可促進 新陳代謝，柔嫩 肌膚；葫蘆素可 提高吞噬細胞的 作用加強免疫力； 另外，大黃瓜中 所含的一些有機酸 有抗菌消炎、生津潤 喉的作用。■ 符合□ 不合
9月9日 (二)	黑糖饅頭+豆 奶	燕麥 椒鹽 香菇 銀芽 應時 當令 飯 魚 蒸 海帶 青菜 水 果 丁 蛋 排骨湯	仙草米苔 目	仙草的熱量很 低，若吃熬煮的 仙草茶或仙草 凍，可延緩血糖 上升速度，對糖 尿病患者是不 錯的點心選擇 ■符合□ 不合
9月10日 (三)	蘿蔔糕湯	特餐 蔬菜 玉米 當令 肉絲 濃湯 水 果 炒麵	香菇肉茸 粥	玉米含葉黃素 和玉米黃質，有 助保護眼部健 康；紫玉米富 含花青素，抗 氧化。抗衰老 功效強；甜玉 米則含蛋白質、 脂肪及維生素 E，含水量比普 通玉米高1-2 倍，硒含量高 8-10倍，氨基 酸含量也高於 普通玉米，但其 含糖量高，較不 宜高血糖患者。 ■符合□ 不合

9月11日 (四)	長豆肉絲稀飯	胚芽米飯 西芹炒肉片 開陽瓠瓜排骨湯 蘿蔔蔬菜 應時青菜 當令水果	全麥麵包 +麥茶	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。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合
--------------	--------	--	-------------	--

9月12日 (五)	芝麻包+牛奶	特餐 客家蔬 黃瓜 當令 板條 貢丸 水煮 青果	四神湯	四神湯中所用藥材皆屬上品食療藥材,不但作用少,口感和風味更是平易近人。再加上藥材配輔主要以調理脾胃為主,因此就連消化功能相對青壯年較差的小孩,老人都能安心食用,也讓其成為常見的庶民小吃。 ■符合 <input type="checkbox"/> 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。
9月15日 (一)	雞蛋蔬菜瘦肉粥	白飯 香酥雞 玉米毛豆炒蛋 海帶豆腐湯 應時青菜 當令水果	檸檬愛玉 甜湯	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、睾丸腫痛、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 <input type="checkbox"/> 不符合
9月16日 (二)	絲瓜蔬菜麵線蛋	五穀米飯 洋蔥豬柳 三杯杏鮑菇 紫菜蛋花湯 應時青菜 當令水果	紅豆紫米粥	杏鮑菇營養豐富,富含蛋白質、碳水化合物、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質,可以提高人體免疫功能,對人體具有抗癌、降血脂、潤腸胃以及美容等作用。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合
9月17日 (三)	香菇雞肉蛋花粥	特餐 炒蔬菜 蓮藕排骨湯 當令水果	蔬菜湯餃	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 <input type="checkbox"/> 不符合
9月18日 (四)	果醬土司+牛奶奶	糙米飯 梅干蒸肉餅 玉米火腿炒蛋 冬瓜蛤蜊湯 應時青菜 當令水果	餛飩蔬菜湯	蛤蜊含豐富鋅,可幫助提升免疫力,感冒時,不妨加些辛香料煮湯,如老薑、蒜、洋蔥,增加抗發炎、抗氧化效果。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合
9月19日 (五)	三鮮蔬菜粥	特餐 日式咖哩飯 鯪魚羹湯 當令水果	芋頭米粉	芋頭富含膳食纖維,能幫助消化改善便祕;所含鉀則能幫助血壓下降,有利尿作用。另外芋頭含豐富的澱粉和蛋白質,容易產生飽足感也有足夠的營養。 ■符合 <input type="checkbox"/> 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。
9月22日 (一)	麵線羹	糙米飯 馬鈴薯燉肉 玉米炒蛋 海芽蛋花湯 應時青菜 當令水果	奶皇包 +牛奶	洋芋中的纖維素較細嫩,不會刺激胃腸的黏膜,是很好的制酸劑。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合
9月23日 (二)	小籠包+豆漿	十穀米飯 薑味蘿蔔炒蛋 紅冬瓜排骨湯 應時青菜 當令水果	油豆腐細粉	胡蘿蔔的粗纖維,可促進腸胃蠕動,有助消化功能; $\beta$ 胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A,可保持皮膚的光滑。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合

9月24日 (三)	蘿蔔肉絲鹹粥	特餐 日式味噌蔬菜烏龍 麵 當令水果	八寶粥	蘿蔔含有辛辣味的芥子油，可以分解肉類脂肪，芥子油和蘿蔔中的澱粉酶一起互相作用，有促進胃腸蠕動的功效。 ■符合□不符合
9月25日 (四)	什錦蔬菜麵疙瘩	薏仁飯 芋頭燒肉 油蔥蒸蛋 蜆仔湯 應時青菜 當令水果	餐包 +菊花茶	黃色玉米含有葉黃素和玉米黃質，有助於保護眼睛健康；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
9月26日 (五)	蔬菜鮪魚粥	特餐 照燒雞柳 香菇貢丸 當令水果	客家蔬菜 湯麵	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

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。
9月29日 (一)	教師節連假			
9月30日 (二)	銀絲卷+牛奶	小芋頭子 米飯 蕃茄 福菜 豆竹 當令 肉絲 豆腐 青菜 筍 水 果 蛋 排骨湯	蔬菜餛飩 湯	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的茄紅素（是一種），具有多種生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性和分化作用及分裂等。 ■符合□不符合