

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 香菇雞 綜合滷味 味噌海芽豆腐湯 應時青菜 當令水果	椰香西米露	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
9月2日 (二)	高麗菜肉茸粥	五穀米飯 醋溜肉片 花椰貢丸湯 蛤蜊雞湯 應時青菜 當令水果	豆沙包+牛奶	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B3可促進消化，改善口角炎症狀。■符合□不符合
9月3日 (三)	小籠包+豆漿	特餐 蕃茄紅醬義大利麵 南瓜濃湯 當令水果	玉米瘦肉蛋花粥	南瓜所含的稀有元素，可促進體內胰島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□不符合
9月4日 (四)	清粥小菜	燕麥飯 紅蘿蔔蔬菜燒肉 涼拌乾絲湯 瓠瓜排骨湯 應時青菜 當令水果	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□不符合
9月5日 (五)	客家米苔苜	特餐 滷肉飯 蔬菜貢丸湯 當令水果	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8日 (一)	陽春麵	白飯 香滷雞腿羹 刺瓜燴豆腐湯 味噌豆漿 應時青菜 當令水果	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□不符合
9月9日 (二)	黑糖饅頭+豆奶	燕麥飯 鹽魚丁 香菇蒸蛋 銀芽海帶排骨湯 應時青菜 當令水果	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□不符合
9月10日 (三)	蘿蔔糕湯	特餐 蔬菜肉絲炒麵 玉米濃湯 當令水果	香菇肉茸粥	黃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；甜玉米則蛋白質、脂肪及維生素含量比普通玉米高1-2倍，硒含量高8-10倍，氨基酸量也高於普通玉米，但其含糖量高，較不宜高血糖患者。■符合□不符合

9月11日(四)	長豆肉絲稀飯	胚芽米飯片 西芹炒肉 開陽瓠瓜排骨湯 蘿蔔蔬菜 應時青水果	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,但對皮膚黏膜有強烈的刺激,因此剝洗芋頭時最好戴上手套。 ■符合□不符合
----------	--------	---	---------	---

9月12日(五)	芝麻包+牛奶	特餐 客家蔬菜 黃瓜貢丸湯 當令水果	四神湯	四神湯中所用藥材皆屬上品食療藥材,不但副作少,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,也讓他們成為常見的庶民小吃。 ■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、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
9月16日(二)	絲瓜蔬菜麵線蛋	五穀米飯 蔥柳 三杯杏鮑菇湯 紫菜蛋花湯 應時青水果	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□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□不符合
9月18日(四)	果醬土司+牛奶	糙米飯 梅干蒸肉餅 玉米火腿炒蛋 冬瓜蛤蜊湯 應時青水果	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□不符合
9月19日(五)	三鮮蔬菜粥	特餐 日式咖哩飯 魷魚羹湯 當令水果	芋頭米粉	芋頭富含膳食纖維,能幫助消化,改善便秘;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□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 玉米炒蛋花湯 海芽蛋青水果 應時令	奶皇包+牛奶	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□不符合
9月23日(二)	小籠包+豆漿	十穀米飯 薑味蔬菜雞 紅蘿蔔炒蛋湯 冬瓜排骨湯 應時青水果	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;β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□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相互作用，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 蚵仔湯 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，有助於保護眼健康；紫色玉米富含花青素，具有抗氧化、抗衰老的功效更強；黑色玉米含有黑色素、氨基酸、硒元素等營養成分更高。 ■符合□不符合
9月26日 (五)	蔬菜鮪魚粥	特餐 照燒雞柳燴飯 香菇貢丸湯 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	小米飯 子薑肉絲 蕃茄豆腐蛋排 福菜竹筍排骨湯 應時青菜 當令水果	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（是類胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如抗氧化、誘導癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。 ■符合□不符合