

星安幼兒園 114 年 11 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。 |
|----------|-------------|--|---------|---|
| 11月3日(一) | 清粥小菜 | 白飯 子薑肉絲 洋蔥炒蛋 蘿蔔貢丸湯 應時青菜 當令水果 | 鍋燒意麵 | 洋蔥具有抗發炎及預防心血管疾病的功效,富含的槲皮素也能有效降低罹患多種癌症的風險,包括結腸癌.卵巢癌.胃癌.肺癌及膀胱癌等。洋蔥還含有機硫化合物,包括二硫化物.三硫化物.頭孢烯和乙烯基二硫苷等,具有多種功效,據國家農業圖書館研究發現,平時食用大量洋蔥及大蒜,能有效預防乳腺癌。 ■符合□不符合 |
| 11月4日(二) | 餛飩湯 | 糙米飯 三杯雞柳 炒三菇 炒三菇 應時青菜 當令水果 | 蔬菜肉絲湯麵 | 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 |
| 11月5日(三) | 黑糖饅頭 +牛奶 | 特餐 紅醬菇菇雞肉 義大利麵 南瓜濃湯 當令水果 | 蔬菜玉米粥 | 南瓜含 β -胡蘿蔔素除可防癌外,還具保護心臟、血液系統的作用,並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力;所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一,鋅則可維持紅血球的成熟,故民間因而有「南瓜補血」之說法。 ■符合□不符合 |
| 11月6日(四) | 榨菜肉絲麵 | 十穀米飯 豆干燒肉 咖哩粉絲煲 紫菜蛋花湯 應時青菜 當令水果 | 南瓜小米粥 | 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□不符合 |
| 11月7日(五) | 麵包+牛奶 | 特餐 滷肉飯 蘿蔔蔬菜雞湯 當令水果 | 麵線羹 | 民間傳統認為吃蘿蔔可以清熱解毒、助消化、血液循環及止咳化痰,譽為 "十月小人參"。 ■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。 |
|-----------|---------|---|---------|--|
| 11月10日(一) | 玉米肉末粥 | 白飯 西芹炒雞丁 白菜燴芋頭 味噌豆腐湯 應時青菜 當令水果 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆本身含有植物性蛋白質和澱粉質,以及豐富的維生素 B 群和礦物質。維生素 B2 有助於碳水化合物的分解,幫助消化,使排便順利,並且維持心臟,神經系統及正常飲食的功能 ■符合□不符合 |
| 11月11日(二) | 豆沙包+豆奶 | 燕麥飯 酥炸魚丁 日式蒸蛋 海帶芽排骨湯 應時青菜 當令水果 | 地瓜湯 | 地瓜中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性,使壞膽固醇排出,保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維,可促進腸胃蠕動,減少便秘的情形。 ■符合□不符合 |

| | | | | |
|---------------|--------|--|--------|--|
| 11月12日 (三) | 蘿蔔糕湯 | 特餐 蔬菜肉絲炒米粉 香菇雞湯 當令水果 | 四神湯 | 四神湯中的四神(茯苓、芡實、蓮子、山藥)開脾胃，對抗糖尿病，血糖過高的人，當白飯食用可延緩血糖上升，對虛弱食慾不振者可回復體能增進食慾，健康體力。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合 |
| 11月13日 (四) | 小籠包+豆漿 | 胚芽米飯 紅燒肉 開陽瓠瓜 蘿蔔魚丸湯 應時青菜 當令水果 | 青菜餛飩湯 | 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。胡瓜中的纖維素除增強排泄，還可降低膽固醇。因含水溶性纖維，在腸中可與其他食物一同發酵，除吸收有用物質外，可縮短在腸中停留，減少腸道致癌機會。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合 |
| 11月14日 (五) | 芝麻包+牛奶 | 特餐 大滷麵 青菜貢丸湯 當令水果 | 客家蔬菜鹹粥 | 牛奶的蛋白質為高生物價的完全蛋白質，含人體所必須的氨基酸，可充分被人體吸收，做為身體組成修補之用。碳水化合物則以乳糖為主，能促進腸中有益菌的生長，加強鈣質的吸收。 ■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。 |
|---------------|--------------|--|---------|--|
| 11月17日 (一) | 油豆腐細粉 | 白飯 醋溜雞 蔥燒豆腐 冬瓜肉羹湯 應時青菜 當令水果 | 冰糖蓮子銀耳湯 | 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合 |
| 11月18日 (二) | 奶黃包 +薏仁漿 | 五穀米飯 洋蔥肉片 三杯杏鮑菇 黃瓜魚丸湯 應時青菜 當令水果 | 蔬菜湯餃 | 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 |
| 11月19日 (三) | 果醬土司 +牛奶 | 特餐 蔬菜肉骨茶麵 當令水果 | 香菇瘦肉粥 | 肉骨茶不僅維生素與礦物質豐富，有抗氧化與促進血液循環，增進腸胃蠕動效果。有文獻指出，肉骨茶可能具調節免疫功能與抗發炎的作用，不僅有益提升新陳代謝，對預防感冒、流感、腸病毒等秋冬常見疾病也有不錯效果。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合 |
| 11月20日 (四) | 牛奶玉米片 | 小米飯 粉蒸肉餅 玉米炒蛋 枸杞牛蒡雞湯 應時青菜 當令水果 | 黑糖仙草米苔目 | 牛蒡富含粗纖維可促進大腸蠕動，助排便，降膽固醇，減少毒素、廢物積存體內，達到預防中風、預防胃癌、子宮癌的功效。西醫認為它除了利尿、消積、祛痰止泄等藥理作用外，還用於改善便秘、高血壓、高膽固醇等病症的食療。 ■符合 <input type="checkbox"/> 不符合 |
| 11月21日 (五) | 鮮奶饅頭 +黑豆奶 | 特餐 咖哩雞飯 青木瓜排骨湯 當令水果 | 蔬菜肉羹麵 | 咖哩內所含的「薑黃素」，具有殺除癌細胞的功能！科學的實驗研究已經證實，咖哩的確具有協助傷口復合甚至預防老年癡呆症的作用，而在印度的傳統中，也認為吃咖哩可以消炎，及具抗老效益。 ■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。 |
|-----------|---------|---|--------------|--|
| 11月24日(一) | 蔬菜鮪魚稀飯 | 白飯 香菇雞腿 客家紫茄 海芽蛋花湯 應時青菜 當令水果 | 芋頭米粉湯 | 香菇不但具有清香的獨特風味，而且含有豐富的對人體有益的成分。香菇富含維生素 B 群、鐵、鉀、維生素 D 原（經日曬後轉成維生素 D）等營養元素。 ■符合□不符合 |
| 11月25日(二) | 銀絲捲+牛奶 | 燕麥飯 五香滷肉 塔香海苔 應時青菜 當令水果 | 紅豆薏仁湯 | 海苔富含碘和鈣，可以幫助代謝，強化骨骼、牙齒，是發育階段重要的食物。 ■符合□不符合 |
| 11月26日(三) | 三鮮粥 | 特餐 蔬菜肉絲炒麵 玉米排骨湯 當令水果 | 山藥肉末粥 | 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 |
| 11月27日(四) | 雞絲麵什錦麵 | 白飯 泰式打拋豬 油蔥蒸蛋 蜆仔湯 應時青菜 當令水果 | 蔬菜麵疙瘩湯 | 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 |
| 11月28日(五) | | 114年 秋季親子遊 | 小小科學家 大冒險 |  |