

星安幼兒園 114 年 12 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。
12月1日(一)	玉米肉末粥	白飯 鹹酥雞 滷味 海芽蛋花湯 應時青菜 當令水果	芙蓉絲瓜麵線	高麗菜從中醫的角度來說，可補腎強骨、填髓健腦、健胃止痛。這裡的補腎並非治療腎臟疾病，中醫的觀念裡腎主骨，因此吃高麗菜可促進骨骼生長。此外高麗菜還有美化肌膚、消除疲勞等功效。 ■符合□不符合
12月2日(二)	蔬菜鍋燒意麵	小米飯 清蒸魚 紅羅波炒蛋 冬菇蛤蜊湯 應時青菜 當令水果	綠豆西米露	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
12月3日(三)	銀絲卷+牛奶	特餐 親子丼飯 蘿蔔魚羹湯 當令水果	客家蔬菜鹹粥	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
12月4日(四)	貢丸米粉湯	小米飯 蠔油雞柳 三色肉末 福菜肉片湯 應時青菜 當令水果	豆腐煨湯	豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱氨酸等營養素。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□不符合
12月5日(五)	蔬菜蘿蔔糕湯	特餐 水餃 酸辣湯 當令水果	地瓜薑湯	地瓜因為高纖維食品，能吸收腸內水分，使大便體積膨脹刺激腸壁，促進便意並順利排出體外，為最天然經濟的健康食品，可預防便秘和腸道各種病變。 ■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。
12月8日(一)	皮蛋瘦肉粥	白飯 天香茴味雞 沙茶粉絲煲 紫菜豆腐蛋花湯 應時青菜 當令水果	四寶甜湯	紅豆屬於高蛋白、低脂肪的高營養穀類食品，紅豆富含鐵質，能使人氣色紅潤，還可補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。 ■符合□不符合
12月9日(二)	果醬土司+牛奶	燕麥飯 糖醋魚丁 玉米蒸蛋 冬瓜貢丸湯 應時青菜 當令水果	紅棗山藥粥	山藥的多種胺基酸及植物性荷爾蒙可促使身體組織功能維持正常生活，含纖維質，可促進腸胃蠕動、可預防如腸息肉，腸癌及胃癌等。 ■符合□不符合

12月10日(三)	芋頭肉末粥	特餐 南瓜炒米粉 玉米結排骨湯 當令水果	豆沙包+牛奶	芋頭含有豐富的營養價值，能增強人體的免疫功能，在季節交替容易感冒的時候，最適合食用。 ■符合□不符合
12月11日(四)	餛飩湯	糙米飯 三杯雞 芹香干絲 蕃茄蛋花湯 應時青菜 當令水果	麵線羹	蕃茄中的茄紅素含量是所有蔬果中最高，大蕃茄與小蕃茄雖都叫蕃茄，不過大蕃茄是蔬菜，小蕃茄是水果，兩者熱量不同。 ■符合□不符合
12月12日(五)	杯子蛋糕+牛奶	特餐 味噌豚骨拉麵 當令水果	玉米雞茸粥	隨年齡增長及過度使用 3C，會破壞眼球的黃斑部感光區域，引起黃斑病變、白內障、視力下降等眼部疾病。黃玉米中富含葉黃素和玉米黃素，是保護眼睛的強大抗氧化劑，可吸收進入眼球內的有害光線，輔助保護眼健康。■符合□不符合
日期	早 上 點 心	午 餐	下 午 點 心	<ul style="list-style-type: none"> · 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。
12月15日(一)	雞絲麵	白飯 海帶結燒肉 紅蘿蔔炒蛋 海帶排骨湯 應時青菜 當令水果	紅豆紫米露	海帶含豐富營養，曬乾後可作為食物，常用於中國菜、日本料理和朝鮮料理中，如在日本料理中高湯，多指煮過昆布的水。海帶味苦咸、無毒，含海帶素、岩藻多糖等成分。 ■符合□不符合
12月16日(二)	豆腐肉煨湯	糙米飯 馬鈴薯燉肉 茄汁豆包 芥菜雞湯 應時青菜 當令水果	綠豆粉圓湯	芥菜為一般人易獲取的食物，同時在傳統資料中記載，能刺激人體胃液分泌，幫助消化，去除油膩，開胃下飯，除去體內毒素，清淨血液並助循環。 ■符合□不符合
12月17日(三)	饅頭+牛奶	特餐 義大利通心粉 玉米濃湯 應時青菜 當令水果	香菇瘦肉粥	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□不符合
12月18日(四)	餛飩湯	薏仁飯 玉米香雞 滷豆包 南瓜湯 應時青菜 當令水果	魷魚羹麵	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□不符合
12月19日(五)	麵包+豆奶	特餐 什錦板條 香菇冬瓜雞湯 當令水果	鮭魚蔬菜粥	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。
12月22日(一)	叻仔魚粥	白飯 滷棒腿 番茄炒蛋 玉菜蛋花湯 應時青菜 當令水果	紅豆薏仁湯	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素 B1、胺基酸、薏仁素、薏仁酯等營養素。其性味甘淡、涼，有健脾、補肺、清熱、利濕等作用。 ■符合□不符合
12月23日(二)	爆漿麵包+牛奶	胚芽米飯 毛豆雞丁 涼薯炒蛋 豆腐蛋花湯 應時青菜 當令水果	芋頭米粉湯	毛豆含優質蛋白質、植物纖維、多種礦物質、維生素 B 群，脂肪含量也高於其他蔬菜，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，有助降低三酸甘油脂和膽固醇。。 ■符合□不符合
12月24日(三)	清粥小菜	特餐 滷肉飯 牛蒡排骨湯 當令水果		四神湯中所用藥材皆屬上品食療藥材，不但副作用少，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□不符合
12月25日(四)	蘿蔔糕湯	十穀米飯 豆干燒雞 香菇蒸蛋 結頭菜魚丸湯 應時青菜 當令水果	椰奶西米露	結頭菜性涼、味甘辛，入肝經及胃經。「中國藥用植物志」記載，大頭菜益腎、利五臟，能促進傷口癒合。有輕微消化性潰瘍患者，大頭菜對潰瘍面的癒合有幫助，習慣性便秘者，吃大頭菜補充纖維質有助排便 ■符合□不符合
12月26日(五)	豆沙包+牛奶	特餐 蔬菜水餃 味噌菇菇豆腐湯 當令水果	菠菜魷仔魚小米粥	菠菜的鈣質、鐵質含量相當高，是素食者補充鈣質及鐵質很好的蔬菜來源。 ■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。
12月29日(一)	什錦湯麵	白飯 玉米雞丁 三色蛋 味噌海帶銀芽湯 應時青菜 當令水果	花豆小米粥	海帶於中醫功效可軟堅化痰，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
12月30日(二)	芋香鹹粥	糙米飯 蔥爆豬柳 白菜燴麵筋 蕃茄豆腐蛋花湯 應時青菜 當令水果	芝麻包+牛奶	大白菜中含有豐富的維他命 C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞、降低體內膽固醇，增加血管彈性，有益於預防心血管疾病；富含鉀，有助於將鈉排出體外，降低血壓，還有利尿的作用。■符合□不符合
12月31日(三)	番茄蔬菜雞蛋麵	特餐 日式咖哩飯 黃耆雞湯 當令水果	燒仙草	仙草是一種野生草藥，有降火氣、解熱等功效；若從營養學角度分析，最特別的營養素是含有多醣膠質，這是一種膳食纖維，促進腸胃蠕動。■符合□不符合