

星安幼兒園 115 年 1 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29日(一)				
12月30日(二)				
12月31日(三)				
1月1日(四)				
1月2日(五)	黑糖饅頭 +豆奶	特餐 什錦麵疙瘩 魯蛋 當令水果	蔬菜吻仔魚粥	鮪魚中富含豐富的 DHA.EPA.對生長發育中的孩子是促進腦力發展很好的食物來源 ■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。
1月5日(一)	奇美小饅頭 +米漿	白飯 海結燒肉 洋蔥炒蛋 結菜頭排骨湯 應時青菜 當令水果	蔬菜米粉湯	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
1月6日(二)	果醬土司 +牛奶	糙米飯 清蒸魚樹子 芋頭白菜滷 芥菜雞湯 應時青菜 當令水果	客家湯麵	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

1 月 7 日 (三)	湯板條	特餐 咖哩燴飯 玉米排骨湯 當令水果	南瓜瘦肉小米粥	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
1 月 8 日 (四)	玉米蘿蔔糕 玉湯	五穀米飯 三杯雞柳 培根花椰 海帶銀芽肉絲湯 應時青菜 當令水果	饅頭 +桂圓紅棗茶	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
1 月 9 日 (五)	杯子蛋糕 +牛奶	特餐 義大利肉醬麵 蘑菇濃湯 當令水果	香菇瘦肉粥	香菇內的核酸類物質,可以抑制血清和肝臟中膽固醇的增加,促進血液循環、防止動脈硬化及降血壓。 ■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。
1 月 12 日 (一)	鍋燒意麵	白飯 五香滷雞腿 螞蟻上樹 紫菜蛋花湯 應時青菜 當令水果	廣東粥+肉鬆	紫菜含豐富鐵與鈣,能改善貧血強化骨骼及牙齒;所含的碘則能改善因缺碘而引起的甲狀腺腫大。而蛋白質含量是一般植物的好幾倍,還含有磺酸,有利於保護肝臟。 ■符合□不符合
1 月 13 日 (二)	豆沙包 +牛奶	胚芽米飯 梅干蒸肉餅 紅蘿蔔炒蛋 冬瓜蛤蜊湯 應時青菜 當令水果	四寶甜湯	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
1 月 14 日 (三)	芙蓉雞絲粥	特餐 客家炒麵 金針排骨湯 應時青菜 當令水果	爆漿麵包 +牛奶	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
1 月 15 日 (四)	小白菜餛飩 湯	燕麥飯 粉蒸肉 豆瓣豆腐 蕃茄蛋花湯 應時青菜 當令水果	蓮子銀耳湯	白木耳(銀耳)富含水溶性膳食纖維.鉀.鈣.維生素B.葉酸,還有抗腫瘤多醣體等,熱量極低,中醫方面主要功效維滋陰潤肺.養顏美容.潤腸通便,被譽為"平民燕窩"。 ■符合□不符合
1 月 16 日 (五)	竹筍包 +牛奶	特餐 古早味炒米粉 蒜頭蛤蜊雞湯 當令水果	油豆腐細粉	蛤蜊中富含鐵質,可預防及治療因缺鐵所導致的貧血;內含的牛磺酸能降低人體血液中的膽固醇,並預防動脈硬化等疾病,同時對視力和肝臟都有保護作用。 ■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。
1 月 19 日 (一)	羅漢素湯麵	白飯 紅燒肉 麻油杏鮑菇 玉米貢丸湯 應時青菜 當令水果	紅豆紫米奶露	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、抗衰老的功效更強;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,較不適宜高血糖患者■符合□不符合
1 月 20 日 (二)	小籠包 + 豆漿	十穀米飯 椒鹽雞 日式蒸蛋 酸菜豬血湯 應時青菜 當令水果	陽春麵	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
1 月 21 日 (三)	饅頭+牛奶	特餐 沙茶豬肉燴飯 當令水果	玉菜魷仔魚粥	魷仔魚的脂肪含量雖少,鈣質卻相當豐富,並含維生素 A 及鈉、磷、鉀等礦物質,加上魚骨極細軟,可輕易被人體消化吸收,對骨骼發育十分有益處,適合嬰幼兒、孕婦食用,可增強胃本。■符合□不符合
1 月 22 日 (四)	客家板條	小米飯 照燒雞丁 芹菜炒豆包 蘿蔔魚丸湯 應時青菜 當令水果	四神湯	芹菜含有β胡蘿蔔素,可提高人體的免疫力且菜芹可健胃、清胃熱,改善小便熱痛,也對清熱平肝,對於肝火上升引起的高血壓有幫助 ■符合□不符合
1 月 23 日 (五)	肉羹麵線	特餐 台式滷肉飯 海帶排骨湯 當令水果	燒仙草	仙草有降火氣、解熱等功效,其最特別的營養素是含有多醣膠質,這是一種膳食纖維,使得仙草的莖葉具有黏性,且膠質類似玻尿酸成分,有助於養顏美容。 ■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。
1月26日(一)	肉燥麵	白飯 香菇雞 油蔥蒸蛋 菇菇湯 應時青菜 當令水果	綠豆小米粥	小米因米粒較小，容易烹煮，又具有特殊風味和耐儲藏的特性。現代醫學認為，小米不含麩質，不會刺激腸道，是屬於溫和的纖維質，容易被消化。小米也能降胃火，煮粥食用，對病後體虛、腹瀉、反胃嘔吐者有益。 ■符合□不符合
1月27日(二)	包子+牛奶	紫米飯 瓜仔肉 青花什錦 青菜豆腐蛋花湯 應時青菜 當令水果	雞絲麵	青花菜是十字花科蔬菜,含有高量的蘿蔔硫素,具抑制癌細胞繁殖.抗癌細胞轉移等作用;青花菜是十字花科作物中最具有抗癌效果的蔬菜;此外,青花菜富含硫配醣體,這種高抗氧化物質,被認為具抗癌和保健功效。 ■符合□不符合
1月28日(三)	芋頭鹹稀飯	特餐 酸辣湯餃 滷大四角油豆腐 當令水果	黑糖薑汁地瓜	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
1月29日(四)	貢丸米粉湯	糙米飯 豆酥蒸魚 金茸肉絲 玉米蛋花湯 應時青菜 當令水果	八寶粥	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菜。 ■符合□不符合
1月30日(五)	麵包+牛奶	特餐 味噌拉麵 滷棒棒腿 當令水果	山藥紅棗雞湯	山藥含有豐富的皂苷.黏蛋白.澱粉.維生素及礦物質等成分,可以輔助免疫功能,且對於胃、腸道潰瘍,具有很好的預防效果。 ■符合□不符合