

**星安幼兒園 115 年 2 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。
2月2日 (一)	菠菜餛飩湯	白飯 蒜頭雞 佛跳牆 蘿蔔排骨湯 應時青菜 當令水果	綠豆麥片湯	菠菜的鈣質含量相當高，是素食者補充鈣質很好的來源 ■符合□不符合
2月3日 (二)	客家粄條	十穀米飯 馬鈴薯燉肉 日式蒸蛋 味噌豆腐湯 應時青菜 當令水果	芝麻包+牛奶	馬鈴薯含膳食纖維.維生素 C.B6.葉酸.鉀與磷等,尤其鉀含量相高,有助於調節血壓.平衡體內鈉含量。馬鈴薯也含有許多種抗氧化物質,如類胡蘿蔔素.酚酸.花青素與黃酮類化合物,有助於減少發炎與氧化壓力 ■符合□不符合
2月4日 (三)	鮮奶饅頭 +豆奶	特餐 蔬菜肉絲炒麵 冬瓜魚丸湯 當令水果	皮蛋瘦肉粥	豆漿中含有大豆卵磷脂，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
2月5日 (四)	菇菇麵疙瘩	小麥飯 杏包菇燒肉 芹香炒豆腸 結菜頭排骨湯 應時青菜 當令水果	小餐包 +決明子茶	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,習慣性便祕者,吃大頭菜補充纖維質有助排便。 ■符合□不符合
2月6日 (五)	銀絲卷+牛奶	特餐 雞肉親子丼 四神湯 當令水果	魩仔魚粥	四神湯又可稱之為「四臣湯」,主由芡實.茯苓.淮山.蓮子所構成。取其健脾補腎.補氣利濕的作用,維持脾胃強健、加強消化吸收功能；進而讓人體五臟六腑獲得營養,發揮保健強身的效果。 ■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。
2月9日 (一)	蕃茄 豆腐湯麵	白飯 子薑肉絲 西芹炒甜條 香菇蘿蔔雞湯 應時青菜 當令水果	紅豆粉圓湯	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
2月10日 (二)	小籠包 +黑豆漿	十穀米飯 玉米雞丁 甜豆肉片 海芽蛋花湯 應時青菜 當令水果	沙茶魷魚羹	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
2月 11日 (三)	果醬土司 +牛奶	特餐 日式味噌烏龍麵 當令水果	客家鹹粥	味噌含有蛋白質，在酵素的作用之下，分解成較小的營養分子，更易為人體吸收。味噌當中另含有不飽和脂肪酸、維生素 E 與大豆異黃酮，營養價值高，有「醫生殺手」之稱。 ■符合□不符合
2月 12日 (四)	芋頭米粉	黑米飯 瓜仔肉 毛豆玉米炒蛋 冬瓜魚丸湯 應時青菜 當令水果	黑糖地瓜薑湯	2022 年刊於 Antioxidants 的研究指出地瓜中的抗氧化物質可幫助保護肝臟與心血管健康,甚至具潛在抗癌作用,特別是紫色地瓜含有的花青素,有助延緩老化與減少發炎 ■符合□不符合
2月 13日 (五)	杯子蛋糕 +牛奶	特餐 金元寶 長年菜雞湯 當令水果	什香鹹粥	芥菜含多種抗氧化物對防止心臟血管老化有益,芥菜莖葉內所含維他命 A 和 B 群則可維持神經肌肉及循環系統的正常功能,具增強免疫、促進膽固醇下降、促進傷口癒合之功效,且含鈣量高,可提供骨骼及牙齒足夠之鈣質。另外其所含多酚成份可預防動脈硬化,強化心臟血管功能及增加彈性■符合□不符合



2月20日(五)				
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。
2月23日(一)	麵線羹	白飯 滷棒腿 紅蘿蔔炒蛋 蘿蔔貢丸湯 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
2月24日(二)	奶油麵包	五穀米飯 橙汁雞柳 蘿蔔滷麵輪 酸菜豬血湯 應時青菜 當令水果	餛飩麵	白蘿蔔盛產在冬季,故冬天的白蘿蔔口感最好也最甜,其它季節多是進口,白蘿蔔又叫窮人的參,有行氣作用,適體質偏熱.氣滯消化不良者,但與人蔘等補氣藥會相抵,與蔥薑同煮則可中和寒性,增強補氣效果。 ■符合□不符合
2月25日(三)	黑糖饅頭+牛奶奶	特餐 雞肉咖哩飯 番茄豆腐蛋花湯 當令水果	山藥肉末粥	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
2月26日(四)	雞絲麵	紫米飯 豆干燒肉 麵筋白菜滷 芋頭排骨湯 應時青菜 當令水果	蓮子銀耳湯	大白菜為美國癌症醫學會推廣的30種抗瘤蔬果之一,與花椰.甘藍.高麗菜等為姊妹菜,所含的成分相近,大白菜所含的植化素則有甘露糖.色氨酸.胡蘿蔔素.蘿蔔硫素.吲哚.奎寧.黃體素.葉黃素.異硫氰酸鹽.葉酸等。 ■符合□不符合
2月27日(五)				