

星安幼兒園 115 年 3 月份餐點表

日期	早上點心	午餐	下午茶點心	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。
3月2日(一)	肉燥冬粉	白飯 薑爆肉片 金茸滑蛋 結菜頭雞湯 應時青菜 當令水果	廣東粥	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
3月3日(二)	蔬菜湯麵	白飯 醬炒雞丁 培根高麗菜 大黃瓜肉煨湯 應時青菜 當令水果	客家米粉湯	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
3月4日(三)	蔬菜肉絲意麵	特餐 肉骨茶麵 當令水果	香菇瘦肉蛋花粥	肉骨茶不僅維生素.礦物質豐,有抗氧化與促進血液循環.增進腸胃蠕動效果。文獻指出,肉骨茶可能具調節免疫與抗發炎的作用,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,也有不錯的效果。■符合□不符合
3月5日(四)	奶黃包 + 黑豆漿	白飯 黃金魚片 海結燒豆干 蔬菜味噌豆腐湯 應時青菜 當令水果	紅豆紫米奶露	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多,但其中所含的蕃茄紅素(是胡蘿蔔素的一種),具有多重生物效應,如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝,抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。■符合□不符合
3月6日(五)	蘿蔔糕湯	特餐 紅醬義大利麵 南瓜濃湯 當令水果	四神湯	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	下午茶點心	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。
3月9日(一)	新竹貢丸 米粉湯	白飯 五香雞腿 培根花椰 紫菜蛋花湯 應時青菜 當令水果	綠豆小米粥	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
3月10日(二)	麵包+豆奶	白飯 瓜仔肉 洋蔥炒蛋 青菜貢丸湯 應時青菜	雞絲麵	洋蔥富含槲皮素,為一種類黃酮化合物,有助於清除體內的自由基,對抗發炎,降低壞膽固醇濃度,使血管暢通.保持彈性,有效預防動脈硬化.血栓.降低罹患心臟病風險。■符合□不符合

		當令水果		
3月11日(三)	蔬菜餛飩湯	特餐 什錦炒麵 肉羹湯 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，可促進腸胃蠕動。 ■符合□不符合
3月12日(四)	玉菜雞絲粥	白飯 京醬肉絲 茄汁豆包 玉米蛋花湯 應時青菜 當令水果	麵線糊	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
3月13日(五)	杯子蛋糕+牛奶	特餐 水餃 酸辣湯(不辣) 當令水果	蔬菜鮭魚粥	鮭魚中含有豐富的DHA.EPA 對生長發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。
3月16日(一)	清粥小菜	白飯 蘿蔔燒肉 蔥燒凍豆腐 結頭菜貢丸湯 應時青菜 當令水果	油豆腐細粉	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
3月17日(二)	客家板條	白飯 三杯雞 毛豆炒蛋 牛蒡排骨湯 應時青菜 當令水果	綠豆薏仁湯	《名醫別錄》稱牛蒡「久服輕身耐老」。《本草綱目》中也詳載：「牛蒡通十二經脈、除五臟惡氣，久服輕身耐老。」說明牛蒡對於五臟的保養、經脈的通暢、抗衰老等方面具有良效。 ■符合□不符合
3月18日(三)	小餐包+牛奶	特餐 滷肉飯 香菇雞湯 當令水果	芋頭鹹稀飯	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
3月19日(四)	滑蛋魚片粥	白飯 紅燒肉 芹菜炒豆腸 玉米蛋花湯 應時青菜 當令水果	紅棗銀耳湯	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力，且芹菜可健胃、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

3月20日(五)	豆沙包+豆奶	特餐 親子丼飯 紫菜魷仔魚羹 當令水果	蔬菜肉羹麵	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，還含有牛磺酸，有利於保護肝臟。 ■符合□不符合
----------	--------	------------------------------	-------	---

日期	早上點心	午餐	下午點心	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 營養充電區</li> <li>· 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。</li> </ul>
3月23日(一)	玉米肉茸粥	白飯 蒜頭雞 三色炒肉末 蘿蔔排骨湯 應時青菜 當令水果	榨菜肉絲麵	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
3月24日(二)	玉兔包+牛奶	白飯 海帶燒肉 白菜魯 冬瓜貢丸湯 應時青菜 當令水果	什錦麵疙瘩	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。 ■符合□不符合
3月25日(三)	陽春麵	特餐 咖哩雞燴飯 紅棗香菇排骨湯 當令水果	蔬菜鍋燒意麵	薑黃素 ( Curcumin ) 存在於咖哩、薑、黃芥菜等料理中，除了具有抗氧化、延緩老化、抑制不正常細胞生長外，還具有促進身體新陳代謝，加速燃燒熱量。 ■符合□不符合
3月26日(四)	青菜魷仔魚粥	白飯 蠔油肉片 海芽炒蛋 酸菜豬血湯 應時青菜 當令水果	紅豆薏仁甜湯	豬血中的鐵易為人體所吸收，具有良好的補血功能，對於發育階段的兒童以及一些特殊時期的女性來說都能夠很有效地防治缺鐵性貧血。此外，豬血的蛋白質容易被消化吸收，是優質蛋白質，含有人體的8種必需胺基酸。 ■符合□不符合
3月27日(五)	饅頭+豆奶	特餐 日式豚骨拉麵 當令水果	薑汁地瓜湯	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 營養充電區</li> <li>· 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。</li> </ul>
3月30日(一)	担仔麵	白飯 小酥肉 日式蒸蛋 枸杞山藥雞湯 應時青菜 當令水果	四寶甜湯	山藥含有黏液蛋白，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積，所含多巴胺，有助於擴張血管，促進血液循環；黏液質與皂苷則有滋潤效果，可改善肺虛及久咳有的症狀。 ■符合□不符合

3 月 31 日 (二)	果醬土司 +牛奶	白飯 玉米雞丁 海茸肉絲 蘿蔔排骨湯 應時青菜 當令水果	南瓜米粉湯	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
--------------------------	-------------	---	-------	--