

# 嘉德琳幼兒園一0三年10月份餐點表 Menu for October

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1 (三)	豆漿 Soybean Milk 燒餅 Sesame Seed Bread	滷肉 Stewed Pork with Soy Sauce 紅燒豆腐 Braised Tofu 青菜 Vegetable 番茄蛋花湯 Tomato Egg Drop Sou	雞絲麵 Chicken Thin Noodles Soup	豆腐及豆腐制品的蛋白質含量豐富，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的八種氨基酸，而且比例也接近人體需要，營養價值較高。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 145 卡	
2 (四)	牛奶 Milk 敲敲蛋 Boiled Egg	南瓜燜飯 Simmered Pumpkin Rice 鴨肉冬菜湯 Preserved Cabbage with Duck Soup	豆沙包 Red Bean Bun 養生茶 Herbal Tea	南瓜含有較豐富的維生素A、B族維生素、維生素C，南瓜中維生素A的含量幾乎為瓜菜之首。南瓜還含有豐富的礦物質，以及人體必需的8種氨基酸和兒童必需的組氨酸、可溶性纖維、葉黃素和磷、鉀、鈣、鎂、鋅、矽等微量元素。
	本餐約 160 卡	本餐約 450 卡	本餐約 140 卡	
3 (五)	豆漿 Soybean Milk 清粥小菜 Side Dishes and Porridge	紅燒魚 Braised Fish with Soy Sauce 雪裡紅 Preserved Mustard with Bean Curds 青菜 Vegetable 玉米濃湯 Corn Chowder	豬腳麵線 Pork Knuckle Noodle 菊花茶 Chrysanthemum Tea	豬腳和豬皮富含膠原蛋白，能滋補補血，美容養顏。豬及富含膠質，可改善喉嚨疼痛、婦女貧血、月經不調，豬腳含鈣、鐵質，有助於生長發育和減緩骨質疏鬆，適合身體虛弱、產後缺乳、腰腳無力時補充營養。
	本餐約 150 卡	本餐約 450 卡	本餐約 150 卡	
4(六)-5(日) 週末愉快				
6 (一)	豆漿 Soybean Milk 黑糖包子 Brown Sugar Bun	香菇肉羹麵 Mushroom and Pork Thick Soup Noodles	QQ 芋圓湯 Taro Ball Soup	香菇中還含有豐富的食物纖維，經常食用能降低血液中的膽固醇，防止動脈粥樣硬化，對防治腦溢血、心臟病、肥胖症和糖尿病都有效。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
7 (二)	牛奶 Milk 五彩球 Cereal	東坡肉 Stewed Pork Belly 涼拌蓮藕 Lotus Root Salad 青菜 Vegetable 味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup	四神湯 Chinese Herbal Soup(Four Spirits Soup)	味噌含鐵、磷、鈣、鉀、蛋白質、維他命E，能預防治療便秘、腹瀉、肩膀痠痛、高血壓、癌症
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
8 (三)	豆漿 Soybean Milk 蔥油餅 Green Onion Pancakes	鳳梨蝦球 Pineapple Shrimp 家常豆腐 House Special Tofu 青菜 Vegetable 紫菜蛋花湯 Seaweed Egg Drop Soup	紫米粥 Purple Rice Porridge	紫米中含有豐富蛋白質、脂肪、賴氨酸、核黃素、硫安素、葉酸等多種維他命，以及鐵、鋅、鈣、磷等人體所需微量元素，是煮食、加工副食品、食療的佳品。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
9 (四)	牛奶 Milk 法式吐司 French Toast	咖哩雞肉飯 Chiken Curry rice 山藥排骨湯 Yam Rib soup	芋頭西米露 Taro sweet sago	咖哩中的調味料-「薑黃」可以降低罹患老人癡呆症的機率，而這也解釋了為什麼印度的老人很少罹患老人癡呆症。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
10(五)-12(日) 週末愉快				
13 (一)	豆漿 Soybean Milk 芋泥包子 Mashed Taro Bun	義大利肉醬麵 Spaghetti with Meat Sauce 南瓜濃湯 Pumpkin Soup	海苔飯糰 Seaweed Rice Ball 麥茶 Barley tea	豆漿含有豐富的植物蛋白，磷脂，維生素B1、B2，煙酸和鐵、鈣等礦物質，尤其是鈣的含量，比其他任何乳類都豐富。
	本餐約 150 卡	本餐約 450 卡	本餐約 140 卡	
14 (二)	牛奶 Milk 鬆餅 Waffles	紅燒小腿 Braised Chicken Legs 黃金白玉 Winter Melon with Salty Eggs 青菜 Vegetable 百菇湯 Variety Mushrooms Soup	清粥小菜 Porridge and Side Dishes	常食金針菇能預防肝臟疾病和胃腸道潰瘍。能有效地增強機體的生物活性，促進體內新陳代謝。具有抵抗疲勞，抗菌消炎，清除重金屬鹽類物質、抗腫瘤的作用。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
15 (三)	豆漿 Soybean Milk 蔬菜煎餅 Vegetable Pancake	香煎豬排 Fried Pork Chop 洋蔥炒蛋 Onion Scrambled Eggs 青菜 Vegetable 山藥大骨湯 Yam Sparerib Soup	關東煮 Stewed Mixed Fish Cakes and Vegetables	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。豬肉也可以提供血紅素鐵，能改善缺鐵性貧血。
	本餐約 145 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
16 (四)	牛奶 Milk 蜜芋泥 Mashed Taro	什錦板條 Rice Noodle with Mixed Ingredients 青草雞湯 Herbal Chicken Soup	銀絲卷 Steamed Bun 養生茶 Herbal Tea	雞肉含有蛋白質、醣類、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素。雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。
	本餐約 150 卡	本餐約 460 卡	本餐約 140 卡	
17 (五)	豆漿 Soybean Milk 蘆筍手卷 Asparagus Hand Rolls	茄汁魚片 Fried Fish Nuggets with Tomato Sauce 火腿炒蛋 Ham Scrambled Eggs 青菜 Vegetable 三絲湯 Triple Mushrooms Soup	小湯圓 Hakka Rice Balls	蛋類的營養價值很高，蛋白質含量亦十分豐富，一隻蛋中共有12%是蛋白質，蛋白質對促進人體細胞的新陳代謝，及人體的成長很有幫助。蛋類的脂肪含量不少，全隻蛋中共有12%是脂肪。至於，維生素A、D、鈣及鐵亦含有少量。蛋類的水分豐富，全隻蛋中有75%是水分，大部分在蛋白質內。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
18(六)-19(日) 週末愉快				
20 (一)	豆漿 Soybean Milk 法式炒蛋 French Scrambled Eggs	蝦仁豆腐羹麵 Shrimp and Tofu Thick Soup Noodles	肉包 Meat Bun 桂圓茶 Longan Tea	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。此外，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。
	本餐約 150 卡	本餐約 450 卡	本餐約 140 卡	

21 (二)	牛奶 Milk 鮭魚蛋餅 Tuna Omelet	宮保雞丁 Kung Pao Chicken 拌三絲 Pork, Egg and Cucumber Salad 青菜 Vegetable 榨菜肉絲湯 Pickled Mustard Pork Soup	地瓜薯餅 Sweet Potato Pancake 水果茶 Fruit Tea	鮭魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含 EPA 和 DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鮭魚肚肉還含有大量的維生素 A、B6 和 E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鮭魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。
	本餐約 140 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
22 (三)	豆漿 Soybean Milk 豆沙包 Red Bean Bun	紅燒筍片 Braised Bamboo Shoots 客家小炒 Hakka Style Dish 青菜 Vegetable 白菜小魚湯 Chinese Cabbage with Little Fish Soup	蘿蔔糕 Radish Rice Cake 養生茶 Herbal Tea	豆乾是由豆類製成，含有均衡的植物性蛋白質；另外含有維生素 B1、B2、B12、鈣、磷、鐵、鉀、鈉、胡蘿蔔素等多種成分。含有豐富的大豆蛋，不含膽固醇，並有降低膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白的功效，能預防心血管疾病。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
23 (四)	牛奶 Milk 手捲 Vegetables Roll	高麗菜燜飯 Simmered Cabbage Rice 鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple Bitter Gourd Chicken Soup	菠蘿麵包 Wave Luo's Bread 冬瓜茶 Wax Gourd Drink	高麗菜含有維生素 B 群 維生素 C 維生素 K 維生素 U 鈣 磷 鉀 有機酸 膳食纖維等營養素 高麗菜含有豐富的人體必需微量元素 其中鈣 鐵 磷的含量在各類蔬菜中名列前五名 又以鈣的含量最為豐富 是黃瓜的五倍 西紅柿的七倍之多
	本餐約 150 卡	本餐約 450 卡	本餐約 140 卡	
24 (五)	豆漿 Soybean Milk 水果沙拉 Fruit Salad	椒麻雞 Pepper Chicken 青菜 Vegetable 紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrots 蘿蔔大骨湯 Radish and Rib Soup	香菇赤肉羹 Mushroom Pork Thick Soup	研究人員在香菇的孢子內發現含有干擾素，這種物質和免疫機能有關，一些研究認為此物質與降膽固醇有關。因此香菇也被認為是有助於增進免疫力、防癌、控制血脂的保健食品。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
25(六)-26(日) 週末愉快				
27 (一)	豆漿 Soybean Milk 小饅頭 Small bun	大滷湯麵 House Special Noodle Soup	綠豆麥片粥 Green Bean Oatmeal	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素 A、B 群、E，對於抗老化及養顏美容多有助益。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
28 (二)	牛奶 Milk 巧克力吐司 Chocolate Bread	蒜泥白肉 Pork with Garlic Soy Sauce 芹菜腐衣 Fried Celery with Bean Curds 青菜 Vegetable 酸菜蚶仔湯 Pickled Mustard Oyster Soup	餛飩湯 Wonton Soup	豆芽富含蛋白質、脂質、醣類、鈣、磷、鐵以及維生素 A、E 等營養素，可以預防疾病的發生，增強孩子的記憶力。而豐富的維生素 B 群，可以幫助消除疲勞。
	本餐約 150 卡	本餐約 450 卡	本餐約 150 卡	
29 (三)	豆漿 Soybean Milk 燒餅 Sesame Seed Bread	滑溜雞片 Stir-fried Sliced Chicken 菜脯蛋 Preserved Radish with Eggs 青菜 Vegetable 銀魚莧菜湯 Little Fish and Amaranth Soup	瑞士捲 Swiss Roll 麥茶 Barley tea	青椒是蔬菜中合維他命 A、K 最多，且富含鐵質，有助於造血。其所含的維他命 B 較番茄多的蔬菜，而所含的維他命 C 又比檸檬多。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
30 (四)	牛奶 Milk 玉米片 Cereal	香腸翡翠炒飯 Sausage and Vegetable Fried Rice 香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup	薑汁地瓜 Ginger Yam Soup	地瓜是少數甜食中屬於鹼性的物質，它可以中和人體的酸性含有豐富的纖維質，可以促進大腸蠕動，地瓜也含有豐富的維生素 a 對視力的保健有相當的幫助。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	
31 (五)	豆漿 Soybean Milk 馬鈴薯泥 Mashed Potato	豬丼 Katsudon(Japanese Pork Chop Rice) 青菜 Vegetable 海帶結滷豆干 Stewed Kelp Knots with Bean Curds 白菜蛋花湯 Cabbage Egg Drop Soup	米苔目甜湯 Sweet Rice Noodle Soup	馬鈴薯的營養價值很高，含有豐富的維生素 A 和維生素 C 以及礦物質，其所含的維生素是胡蘿卜的 2 倍、大白菜的 3 倍、西紅柿的 4 倍，維生素 C 的含量為蔬菜之最。
	本餐約 150 卡	本餐約 440 卡	本餐約 140 卡	

若當天的餐點不適合孩子，請事先告知。

如遇特殊狀況，菜單可隨時更改！

