



# 嘉德琳幼兒園 2015 年 6 月份餐點表 Menu for June

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1 (一)	蛋餅 Egg Crepe 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 140 卡 140 calories	漢堡 Hamburger 鄉村濃湯 Country Style Vegetable Chowder  本餐約 450 卡 450 calories	貓耳朵 Chinese Pasta Soup  本餐約 145 卡 145 calories	多吃蕃茄實在好處多，鮮紅的蕃茄除了是各種植物色素與抗氧化劑如維他命C的良好來源，其中有一種植物色素稱之為"茄紅素"研究指出茄紅素可以用來預防攝護腺癌，而最近又有說法稱之可以對抗自由基。
	玉米脆片 Cereal、 牛奶 Milk  本餐約 145 卡 145 calories	東坡肉 Stewed Pork Belly with Soy Sauce、 家常豆腐 Family Tofu、青菜 Vegetables 莧菜吻魚湯 Amaranth Anchovy Soup  本餐約 440 卡 440 calories	紅豆芋圓 Red Bean Taro Balls  本餐約 145 卡 145 calories	紅豆富含維生素B1、B2、蛋白質及多種礦物質，古時候就被認為能防疫，而在端午節以紅豆做成紅豆粽；近代紅豆也早已被用來做成紅豆年糕，可見紅豆營養價值自古至今同被肯定。
3 (三)	蘿蔔糕 Turnip Cake、 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 145 卡 145 calories	香酥魚片 Crispy Fish、炒三菇 Triple Mushrooms、 青菜 Vegetables、榨菜肉絲湯 Pickled Mustard Pork Soup  本餐約 450 卡 450 calories	芋頭西米露 Taro Coconut Milk with Sago  本餐約 140 卡 140 calories	豆漿有補虛潤燥、清熱下飲用清肺化痰、通腸利便等功效。豆漿不僅含有容易消化的優質植物性蛋白質，還含有有益於人體健康的物質被稱為「綠色牛奶」。
	蜂蜜鬆餅 Honey Waffle、 牛奶 Milk  本餐約 145 卡 145 calories	什錦炒麵 stir-fried noodles with vegetable and meat 玉米濃湯 Corn Chowder  本餐約 450 卡 450 calories	海鮮粥 Seafood Porridge  本餐約 140 卡 140 calories	海苔的原料是生長在海洋裡的一種藻類，也就是國人平日所說的紫菜；紫菜當中富含維生素、礦物質，是低脂、低熱量的食品。海苔同樣具有很高的營養價值，堪稱時尚家庭的健康小食
5 (五)	水果沙拉 Fruit Salad、 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 160 卡 160 calories	蒜泥白肉 Sliced Pork with Garlic Sauce、 胡蘿蔔蛋 Scrambled Eggs with Carrot、青菜 Vegetables 小魚豆腐湯 Tofu Fish Soup  本餐約 435 卡 435 calories	豬腳麵線 Vermicelli with pork legs  本餐約 140 卡 140 calories	胡蘿蔔中含有的豐富胡蘿蔔素可被小腸壁轉變為維生素A，可保護視力。胡蘿蔔素具有抗氧化活性，維護上皮細胞的正常功能，具有抗老化作用。
	6(六)-7(日)周末愉快			
8 (一)	蔬菜手卷 Vegetable Rolls、 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 155 卡 155 calories	香菇肉燥飯 Ground Pork Over Rice、滷蛋 Stewed Eggs、 涼拌小黃瓜 Tossed Cucumber Salad 苦瓜雞湯 Chicken Soup  本餐約 440 卡 440 calories	米苔目 QQ Thick Rice Noodles with Chewy Jelly  本餐約 155 卡 155 calories	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、控制血脂肪的保健食品。
	馬鈴薯泥 Mashed Potatoes、 牛奶 Milk  本餐約 140 卡 140 calories	腰果蝦仁 Shrimp with Cashews 青菜 Vegetables 螞蟻上樹 Ground Pork with Green Bean Noodles 三絲湯 Three Shred Vegetables Soup  本餐約 445 卡 445 calories	板條貢丸 Flat Rice Noodles with Meatballs  本餐約 145 卡 145 calories	馬鈴薯有營養，是抗衰老的食物。它含有豐富的維生素B1、B2、B6和泛酸等B群維生素及大量的優質纖維素，還含有微量元素、氨基酸、蛋白質、脂肪和優質澱粉等營養元素。經常吃馬鈴薯的人身體健康，老的慢
10 (三)	燒餅 Chinese Sesame Pastry、 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 140 卡 140 calories	紅燒魚 Simmered Fish in Soy Sauce、 滷味 Assorted Vegetable Stews、青菜 Vegetables 山藥排骨湯 Spareribs with Chinese Yam Soup  本餐約 440 卡 440 calories	銀絲卷 Steamed Bun 冬瓜茶 White Gourd Tea  本餐約 150 卡 150 calories	在芹菜中含有高纖維物質，經腸內消化作用產生一種木質素或腸內脂的物質。而這種物質是一種抗氧化劑，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質
	海苔飯糰 Seaweed Rice Ball、 牛奶 Milk  本餐約 145 卡 145 calories	味噌拉麵 Miso Noodle Soup  本餐約 440 卡 440 calories	三明治 Sandwich、 養生茶 Healthy Drink  本餐約 160 卡 160 calories	味噌從黃豆發酵而來，又叫「麵醬」或「麵豉醬」(miso)。從西方營養學角度來看，味噌(日本麵豉醬)是植物食品中少數含有維他命B12的，可防治貧血，特別是素食怕B12不足者，味噌是既方便又美味的補品。
12 (五)	鮭魚聰明蛋 Scrambled Eggs with Tuna 豆漿 Soy Bean Milk  本餐約 145 卡 145 calories	京醬肉絲 Sauted Meat Shreds with Soy Bean paste、 炒茄子 Eggplant、青菜 Vegetables。 鴨肉冬菜湯 Duck Mustard Soup  本餐約 450 卡 450 calories	客家湯圓 Hakka Rice Ball Soup  本餐約 150 卡 150 calories	茄子屬茄科蔬菜；富含胡蘿蔔素、香豆素、單烯、三烯和酚酸，這些植物化學物質，都具有一定的防癌活性。
	13(六)-14(日)周末愉快			
15 (一)	法式炒蛋 French Scrambled Eggs、豆漿 Soy Bean Milk	海鮮烏龍麵 Seafood Udon Noodle Soup	小餐包 Mini Bun 檸檬愛玉 Lemon Aiyu Jelly	枸杞泡茶能滋腎、養肝、潤肺、明目、強壯筋骨、改善疲勞。對長期使用電腦而引起的眼睛疲勞尤為適宜。配製時只需十幾

	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	粒枸杞，加熱水沖泡飲用，連續飲用兩月便會有效。
16 (二)	玉米蛋餅 Chinese Omelet with Sweet Corn 牛奶 Milk	香煎豬排 Fried Pork Chop、 塔香炒蛋 Scrambled Eggs with Chinese Basil、青菜 Vegetables 蘿蔔貢丸湯 Turnip with Meatball Soup	紅豆紫米粥 Red Bean Purple Rice Porridge	「紫米」含有豐富的維生素、鈣、磷、鐵、鎂等礦物質和天然黑色素，還含有四種人體必需之胺基酸，蛋白質含量比白米高 35%，氨基酸比白米多 25%，是一種自然健康米食。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 160 calories	
17 (三)	饅頭夾蛋 Steamed bun with eggs 豆漿 Soy Bean Milk	瓜仔肉 Pickled Cucumber Pork、滷油豆腐 Stewed Fried Tofu、 青菜 Vegetables、冬瓜蛤蠣湯 White Gourd Clam Soup	絲瓜肉末粥 Gourd and Pork Porridge	綠豆湯能解毒，綠豆湯最適宜夏天飲用，由於夏天屬梅雨季節，暑濕比較大，而綠豆有解濕熱氣功效，因此比較乾燥的春、秋、冬季節不適宜常飲用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 140 calories	
18 (四)	飯糰 Rice ball 牛奶 Milk	粽子 Rice Dumplings 羅宋湯 Borsch(Vegetable Soup)	雞絲麵 Chicken Noddles	專家告訴大家，其實如果按照營養素密度來計算，青菜才是最佳的補鈣食品。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
19(五)-21(日)端午愉快				
22 (一)	小籠包 steamed dumplings 豆漿 Soy Bean Milk	什錦乾麵 House Special Rice Noodles 福菜肉片湯 Hakka Mustard Pork Soup	香菇肉羹湯 Mushroom Pork Nugget Soup	桂竹筍、綠竹筍等筍子的維生素 B 群的含量也頗為豐富。對不吃肉的素食者，是很不錯的 B 群來源。桂竹筍的纖維含量也特別高，對排便、營造較好的腸胃道環境都有很大幫助。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
23 (二)	茶葉蛋 Tea Eggs、 牛奶 Milk	炒彩椒 Stir-fried Triple Peppers、 客家小炒 Hakka Stir Fry、青菜 Vegetables 青菜豆腐湯 Vegetable Tofu Soup	豆沙包 Red Bean Bun、 桂圓茶 Longan Tea	在芹菜中含有高纖維物質，經腸內消化作用產生一種木質素或腸內脂的物質。而這種物質是一種抗氧化劑，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
24 (三)	壽司 Sushi 豆漿 Soy Bean Milk	台式醃蘿蔔香煎雞蛋 Fried White Radish Patty with Eggs 芋頭焗肉 Taro Steward Meat 青菜 Vegetables 鳳梨苦瓜雞 Chicken Pineapple Soup with Bitter Gourds	綠豆粉圓 Green Bean with Tapiocas	苦菜的苦味是由於含有奎寧，因苦菜有清火解熱的功效，若想去苦味，可在吃之前先用鹽醃後，以清水沖洗再煮食，或是加糖，或將果實切開，把內含物取去等方式，均可減低苦味。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
25 (四)	五彩球 Cereal、牛奶 Milk	親子丼 Oyakudon -Chicken and Eggs Over Rice 柴魚味噌湯 Flaky Fish Miso Soup	餛飩湯麵 Wonton Noodle Soup	洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。洋蔥預防骨質流失的效果，甚至比骨質酥鬆症治療藥品「calcitonin」還要好。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
26 (五)	清粥小菜 rice porridge and side dishes 豆漿 Soy Bean Milk	紅燒肉 Stewed Pork with Soy Sauce、 芹菜豆干片 Celery Bean Curds、青菜 Vegetables 肉苦茶湯 Bak Kut Teh	鴨肉冬粉 Duck Green Bean Noodle Soup	番茄中的茄紅素是屬於天然的脂溶性色素，需要經過加熱、加工後，會大量的釋放出來，更有利於人體的吸收。除了茄紅素之外，番茄中也有很高量的維生素 C，這兩者都是很好的抗氧化物質。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
27(六)-28(日)周末愉快				
29 (一)	果醬吐司 Jelly Bread、 豆漿 Soy Bean Milk	擔仔麵 Ground Pork Noodle Soup、青菜 Vegetables 滷蛋 Stewed Eggs	花生 QQ 豆花 Peanut and Tofu Pudding	韭菜的葉綠素形成受光照影響，韭菜本身是綠色，葉鞘在埋土條件下軟化變白，稱為「韭白」；在弱光覆蓋條件下培養則完全變黃，稱為「韭黃」。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
30 (二)	紅豆露 red bean and soja 牛奶 Milk	清蒸魚 Steamed Fish、百頁豆腐 Bean Curds、 青菜 Vegetables、 雙色排骨湯 Sparerib Soup with Double Vegetables	瑞士捲 Swiss Rolls、 水果茶 Fruit Tea	魚富含亞米茄-3 脂肪酸；可避免動脈壁積存脂肪物，不會使動脈變窄，血小板因而不會阻塞動脈，而達到預防心臟病與中風的效果。新的研究發現，鮭魚在製罐過程中並不會失去亞米茄丙 (Omega-3) 脂肪酸。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	

● 若當天的餐點不適合孩子，請事先告知。

● 如遇特殊狀況，菜單將隨時更改！