



# 嘉德琳幼兒園一0三年十一月份餐點表 Menu for November

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1(六)-4(二) 春節愉快				
3 (一)	銀絲卷 Stewed Bun 豆漿 Soybean Milk	海鮮炒麵 Seafood Noodles 瓜仔雞湯 Pickled Cucumber Chicken Soup	桂圓紫米粥 Longan Sweet Rice Porridge	紫米含有豐富的蛋白質、葉酸、鐵、鋅、鈣、鉀、鎂、磷等多種微量元素。因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。
	本餐約 235 卡, 235 calories	本餐約 450 卡, 450calories	本餐約 145 卡, 145calories	
4 (二)	五彩球 Cereal 牛奶 Milk	茄汁魚 Fried Fish Chop with Tomato Sauce 紅燒豆腐 Stewed Tofu 青菜 Vegetables 蘿蔔貢丸湯 Radish and Meat Ball Soup	雞絲麵 Egg Noodles	番茄的主要成分包括番茄素、糖、維生素 A、B、C、D 以及有機酸和酶等，營養豐富。其中的維生素 P 可以預防毛細血管出血症；所含的鐵可以補血；蘋果酸、檸檬酸和糖類有助消化、還有利尿的作用
	本餐約 235 卡, 235 calories	本餐約 450 卡, 450calories	本餐約 145 卡, 145calories	
5 (三)	燒餅 Sesame Seed cake 豆漿 Soybean Milk	梅干扣肉 Steamed Pork with Pickled Vegetables 塔香炒蛋 Fried Basil Eggs 青菜 Vegetables 蚵仔湯 Pickled Cabbage Oyster Soup	時蔬肉丸冬粉湯 Meat Balls with Vegetables Soup	薑的好處不在於提供營養素，而在於它具有多樣的保健功效。最近美國與挪威學者合作，很有系統地評估各種植物性食材的抗氧化效力。在十一種根莖類食材中，生薑的抗氧化效力排名第一。
	本餐約 235 卡, 235 calories	本餐約 450 卡, 450calories	本餐約 145 卡, 145calories	
6 (四)	水果鬆餅 Fruit Pancake 牛奶 Milk	魷魚羹飯 Octopus Thick Soup Rice 黃瓜大骨湯 Rib and Cucumber Soup	奶皇包 Custard Bun 麥茶 Barley Tea	麥茶沒有含咖啡因，而且有健胃功效，常飲可健脾、排毒、消脂、降血壓及膽固醇，有助寧神安睡，舒緩神經緊張和情緒抑鬱，兼具清新的口味和保健方面的價值。
	本餐約 145 卡, 145 calories	本餐約 450 卡, 450calories	本餐約 150 卡, 150 calories	
7 (五)	法式炒蛋 French Scrambled Eggs 豆漿 Soybean Milk	蒜泥白肉 Pork with garlic sauce 芹菜腐衣 Fried Celery with tofu skin 青菜 Vegetables 冬瓜魚丸湯 Wax Gourd Fish Ball Soup	生日蛋糕 Birthday Cake	菜葉的營養成分中，有 10 項指標超過了莖。其中，芹菜葉中胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 B <sub>1</sub> 、蛋白質、鈣的含量均超過莖的含量。
	本餐約 230 卡, 230 calories	本餐約 440 卡, 440calories	本餐約 140 卡, 140calories	
8(六)-9(日) 週末愉快				
10 (一)	香菇竹筍包 Mushroom Bamboo shoots Bun 豆漿 Soybean Milk	南瓜燜飯 Roasted Pumpkin Rice 羅宋湯 Beef Vegetable Soup	餛飩湯麵 Wonton Soup with noodles	南瓜所含的β-胡蘿蔔素、維他命 C 和 E 等皆具抗氧化力，且可抑制癌細胞生長；黃體素也除了具有抗氧化力，南瓜含量很高，常吃可以預防攝護腺腫大或病變產生癌症。
	本餐約 235 卡, 235calories	本餐約 435 卡, 435calories	本餐約 140 卡, 140calories	
11 (二)	蔬菜煎餅 Vegetable Pancake 牛奶 Milk	紅燒魚 Stew Fish with Soy Sauce 螞蟻上樹 Meat and Green Bean Noodles 青菜 Vegetables 紫菜蛋花湯 Laver and Egg Soup	蘿蔔糕 Radish Cake 麥茶 Barley Tea	吃紅蘿蔔可以防止視力減退。每 100g 的紅蘿蔔有達 9980RE 的維生素 A，可以維持視覺、保持眼膜的健康。B 胡蘿蔔素可以負起保護細胞、消滅自由基的責任，進而延緩老化的速度。
	本餐約 145 卡, 145 calories	本餐約 430 卡, 430calories	本餐約 140 卡, 140calories	
12 (三)	水果沙拉 Fruit Salad 豆漿 Soybean Milk	照燒豬柳 Roasted Pork Tenderloins 炒三絲 Fried three shredded ingredients 菜心肉片湯 Cabbage and Pork Chop Soup	紅豆麥片粥 Red Bean and oats Porridge	根據現代營養分析，紅豆的維生素 B1 含量豐富，除了能防止疲勞物質沈澱在肌肉裡、預防腳氣病外，也能使醣分更容易分解燃燒。紅豆也具有預防肥胖的效果。
	本餐約 230 卡, 230calories	本餐約 440 卡, 440calories	本餐約 145 卡,	



			145calories	
13 (四)	小蛋糕 Cake 牛奶 Milk	香菇肉羹麵 Mushroom and Meat Noodles	薑汁豆花 Ginger Soy Bean jelly	芹菜中含有高纖維物質，經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 150 卡. 150calories	本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 145 卡. 145 calories	
14 (五)	小米粥 Porridge 豆漿 Soybean Milk	東坡肉 Stewed Pork Belly 青菜 Vegetables 台式醃蘿蔔香煎雞蛋 Fried Dry Radish with Eggs 蓮藕排骨湯 Lotus Root with Rib Soup	肉燥米粉湯 Rice Noodles Soup	蓮藕含有豐富的微量元素，例如鐵、鈣等都十分豐富，另外，植物蛋白質、維生素以及淀粉的含量也不少。可以幫助補血養氣，增強人體抵抗力。
	本餐約 240 卡. 240 calories	本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 150 卡. 150calories	
15(六)-16(日) 週末愉快				
17 (一)	玉米蛋餅 Corn omelet 豆漿 Soybean Milk	咖哩雞燴飯 Chicken Curry 鴨肉冬菜湯 Preserved Cabbage with Duck Soup	客家湯圓 Hakka Rice ball Soup	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 235 卡. 235 calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140calories	
18 (二)	麥片蕙苳 Oatmeal with Job's Tear 牛奶 Milk	香酥魚條 Fried Fish Chop 燴時菇 Braise Mushroom 青菜 Vegetables 黃瓜肉片湯 Cucumber sliced Meat Soup	杯子蛋糕 Cup Cake 桂圓茶 Longan Tea	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 145 卡. 145calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 145 卡. 145calories	
19 (三)	蜜芋泥 Mashed Taro 豆漿 Soybean Milk	梅干扣肉 Steamed Pork With Pickled Vegetables 銀魚煎蛋 Scrambled Egg with Small Fish 青菜 Vegetables 蕃茄豆腐湯 Tomato Tofu Soup	肉末粥 Ground Pork Porridge	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。
	本餐約 230 卡. 230calories	本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 145 卡. 145 calories	
20 (四)	奶黃包 Custard Bun 牛奶 Milk	什錦板條 Rice noodles with mix ingredients 冬瓜蛤蜊湯 White Gourd with Clam Soup	米苔目湯 Thick Rice Noodle soup	黑木耳的蛋白質含量是米、麵、蔬菜等所無以比擬的，其維生素 B2 的含量是米、麵和大白菜的十倍，比豬、牛、羊肉高 3-5 倍；且鈣的含量是肉類的 30~70 倍，鐵質比肉類更高達 100 倍之多
	本餐約 150 卡. 150calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
21 (五)	蜂蜜鬆餅 Honey waffle 豆漿 Soybean Milk	滑溜雞片 Sliced Chicken 菜脯蛋 Fried Dry Radish with Eggs 青菜 Vegetables 蘿蔔魚丸湯 Radish Fish Ball Soup	吐司夾地瓜泥 Sweet Potato Bread 花茶 Scented tea	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 145 卡. 145calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 145 卡. 145calories	
22(六)-23(日) 週末愉快				
24 (一)	蘆筍手卷 Asparagus Roll 豆漿 Soybean Milk	義大利肉醬麵 Spaghetti 火腿玉米湯 Ham and Corn Chowder	燒仙草 Herbal jelly	蘆筍中含有非常豐富的葉酸，大約五根蘆筍就含有 100mcg 的葉酸，已經達到每日建議量的 1/4，所以多吃蘆筍就能達到充葉酸的功效，不單是孕齡婦女要多吃，一般人吃蘆筍能防癌抗老防心血管疾病。
	本餐約 235 卡. 235calories	本餐約 435 卡. 435calories	本餐約 140 卡. 140calories	
25 (二)	瑞士捲 Swiss Cake Roll 牛奶 Milk	吻魚花生 Little Fish with Peanuts 榨菜肉絲 Mustard Tuber Pork 青菜 Vegetables 黃瓜大骨湯 Rib and Cucumber Soup	廣東粥 Cantonese Porridge	吻仔魚的脂肪含量雖少，鈣質卻相當豐富，並且含有維生素 A 和維生素 C，以及鈉、磷、鉀等營養素，加上魚骨極細軟，可輕易被人體消化吸收。
	本餐約 155 卡. 155calories	本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 155 卡. 155calories	
26 (三)	海苔飯糰 Kelp Rice Ball 豆漿 Soybean Milk	東坡肉 Stewed Pork 青菜 Vegetables 豆干雪裡紅 Preserved Mustard with Dried Bean Curd 冬菜湯 Chinese Cabbage Soup	貢丸意麵 Thin Noodles with Meat Balls	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. 150 calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
27 (四)	饅頭 Steamed Bun 牛奶 Milk	感恩節餐會（烤火雞、豆子、玉米、馬鈴薯泥，南瓜派、薯條）Thanksgiving Feast 冬瓜茶 Sweet white gourd tea	三色豆花 Triple Color Soy Jelly	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素 A、B 群、E 的綠豆，對於抗老化及養顏美容多有助益。
	本餐約 150 卡. 150calories	本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 155 卡. 155 calories	
28 (五)	巧克力吐司 Chocolate Toast	梅汁肉片 Pork Slices with Plum Sauce 三色蛋 Three Color Eggs	什錦粥 House Special Congee	豆漿不含乳糖，對於乳糖不耐症的人士不會產生副作用，也是廉價物美的蛋白質來源。

豆漿 Soybean Milk	青菜 Vegetables		
	金針大骨湯 Daily Lilies Bone Soup		
本餐約 150 卡. 150calories	本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 155 卡. 155 calories	
29(六)-30(日) 週末愉快			

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!

