

嘉德琳幼兒園一0三年12月份餐點表 Menu for December

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)	葱抓餅 Green Onion Pancakes 豆漿 Soybean Milk 本餐約 150 卡 150 calories	客家板條 Hakka Rice Noodles 香菇雞湯 Chicken Mushroom Soup 本餐約 440 卡 440 calories	清粥小菜 Porridge and Tasty Dishes 本餐約 150 卡 150 calories	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。
	玉米脆片 Corn Flakes 牛奶 Milk 本餐約 150 卡 150 calories	台式紅燒魚片 Braised Fish Slices、 銀芽豆皮 Bean Sprouts with Bean Curds、青菜 Vegetables 榨菜肉絲湯 Preserved Mustard Pork Soup 本餐約 430 卡 430 calories	薑汁地瓜 Sweet Potato with Ginger Sauce 本餐約 140 卡 140 calories	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，可以處進大腸乳動、地瓜也含有豐富的維生素 a 對視力的保健有相當的幫助。
3 (三)	茶葉蛋 Tea Eggs 豆漿 Soybean Milk 本餐約 150 卡 150 calories	照燒松阪肉 Japanese BBQ Pork、煎豆腐 Pan Fried Tofu、 青菜 Vegetables 三菇湯 Triple Mushroom Soup 本餐約 450 卡 450 calories	餛飩意麵 Wonton Noodle Soup 本餐約 145 卡 145 calories	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。
	熱狗 Sausages 牛奶 Milk 本餐約 145 卡 145 calories	咖哩豬肉飯 Curry Pork Rice 蔬菜濃湯 Vegetable Chowder 本餐約 450 卡 450 calories	紅豆芋圓 Red Bean Taro Ball Sou 本餐約 155 卡 155 calories	馬鈴薯含毒性物質「龍葵素」，含量極少，適量食用不會引發中毒；但已發芽或皮色變綠變紫的馬鈴薯，「龍葵素」含量會增加五倍，過量食用就會引發中毒現象。
5 (五)	培根炒蛋 Scrambled Eggs with Bacon 豆漿 Soybean Milk 本餐約 145 卡 145 calories	三杯杏鮑菇 Taiwanese Style Mushroom Stew、 彩椒雞丁 Diced Chicken with Peppers、青菜 Vegetables 苦瓜排骨湯 Bitter Gourd Sparerib Soup 本餐約 450 卡 450 calories	豬腳麵線 Pork Knuckle Noodles 菊花茶 Chrysanthemum Tea 本餐約 150 卡 150 calories	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，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。
	6(六)~7(日)周末愉快			
8 (一)	奶油餐包 Butter Dinner Rolls 豆漿 Soybean Milk 本餐約 140 卡 140 calories	肉片滑蛋炒麵 Pork Fried Noodles with Egg Sauce 人參雞湯 Ginseng Chicken Soup 本餐約 445 卡 445 calories	雞球粥 Chicken Porridge 本餐約 145 卡 145 calories	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。
	鬆餅 Waffles 牛奶 Milk 本餐約 140 卡 140 calories	醬爆雞柳 Sauté Chicken Tenderloins、素雞 Bean Curds、 青菜 Vegetables 魚羹湯 Fish Nugget Soup 本餐約 445 卡 445 calories	八寶甜湯 Sweet Soup with Eight Precious Ingredients 本餐約 145 卡 145 calories	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。
10 (三)	蘿蔔糕 Radish Cake 豆漿 Soybean Milk 本餐約 145 卡 145 calories	滷肉排 Stewed Pork Chops、開陽白菜 Stir-fried Chinese Cabbages with Dried Shrimps、涼拌小黃瓜 Tossed Cucumbers 玉米排骨湯 Sparerib Corn Soup 本餐約 440 卡 440 calories	甜甜圈 Donuts 麥茶 Barley Tea 本餐約 160 卡 160 calories	玉米是屬於澱粉含量比較高的主食類，1/3 根玉米相當於是 1/4 碗飯，所以玉米入菜了話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。
	鱈魚蛋餅 Tuna Egg Crepe 牛奶 Milk 本餐約 145 卡 145 calories	香菇肉絲炒板條 Fried Flat Rice Noodles with Mushroom and Shredded Pork 冬瓜蛤蜊湯 White Gourd with Clam Soup 本餐約 440 卡 440 calories	綜合芋圓燒仙草 Herbal Jelly Soup 本餐約 160 卡 160 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。
12 (五)	小籠包 Steamed Mini Pork Buns 豆漿 Soybean Milk 本餐約 145 卡 145 calories	魚排 Fish Fillets、奶油香菇 Butter Mushroom、 青菜 Vegetables 蕃茄蛋花湯 Tomato Egg Drop Soup 本餐約 450 卡 450 calories	火腿玉米粥 Ham & Corn Porridge 本餐約 150 卡 150 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、控制血脂的保健食品
	13(六)~14(日)周末愉快			
15 (一)	燒餅 Chinese Sesame Pastry 豆漿 Soybean Milk 本餐約 140 卡 140 calories	烏龍湯麵 Japanese Udon Noodle Soup 本餐約 440 卡 440 calories	紅豆紫米粥 Red Bean Purple Porridge 本餐約 140 卡 140 calories	「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。
	鱈魚蔬菜沙拉 Tuna Vegetable Salad 牛奶 Milk 本餐約 140 卡 140 calories	糖醋里肌 Sweet and Sour Pork、青菜 Vegetables 螞蟻上樹 Ground Pork Green Bean Noodles、 莧菜叻仔魚湯 Small Fish Vegetable Soup 本餐約 440 卡 440 calories	米苔目湯 Thick Rice Noodle Soup 本餐約 140 卡 140 calories	莧菜含鐵量是菠菜的一倍；鈣含量則是三倍，且含草酸，所含鈣、鐵進入人體後容易被吸收及利用，對小兒發育和骨折癒合有其幫助。

17 (三)	黑糖饅頭 Brown Sugar Steamed Bun 豆漿 Soybean Milk	腰果蝦仁 Stir-fried Shrimp with Cashews、 青菜 Vegetables 麻婆豆腐 Tofu with Ground Pork Sauce 酸菜鴨肉湯 Pickled Mustard Duck Soup	擔仔麵 Taiwanese Noodle Soup	酸菜味道鹹酸，口感脆嫩，色澤鮮亮，香味撲鼻，開胃提神，醒酒去膩，不但能增進食慾、幫助消化，還可以促進人體對鐵元素的吸收。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
18 (四)	果醬吐司 Jelly Bread 牛奶 Milk	香菇滷肉飯 Mushroom Ground Pork Rice 鳳梨苦瓜雞 Pineapple and Bitter Gourd Chicken Soup	板條壽司 Flat Rice Noodle Sushi、 薑茶 Ginger 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 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
19 (五)	地瓜粥 Sweet Potato Porridge 豆漿 Soybean Milk	豆瓣豬柳 Pork Tenderloins with Soy Bean Paste、 九層塔炒蛋 Scrambled Eggs with Basil、 青菜 Vegetables 魚丸湯 Fish Ball Soup	甜不辣 Assorted Fish Cakes	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。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
20(六)-21(日)周末愉快				
22 (一)	法式吐司 French Toast 豆漿 Soybean Milk	咖哩雞燴飯 Curry Chicken Rice 香菇貢丸湯 Mushroom and Meatball Soup	客家湯圓 Hakka Style Rice Balls	白蘿蔔含豐富的維生素 C 與微量的鋅，可加強人體免疫功能，膳食纖維有助於消化；含促進五穀根莖類消化的澱粉，能幫助消化；含微量的芥子油，能提振食慾。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
23 (二)	水果沙拉 Fruit Salad 牛奶 Milk	蒜苗雕魚 Fish Stew with Leeks、青菜豆腐湯 Vegetable Tofu Soup 蔥蛋 Scrambled Egg with Green Onions、 青菜 Vegetables	香菇赤肉燻 Mushroom Pork Nugget Soup	豆腐雖含有豐富的蛋白質，但一次不宜食用過多，否則會阻礙人體對鐵質的吸收，還可能引起蛋白質消化不良，而出現腹脹、腹瀉等情形。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
24 (三)	飯糰 Rice Balls 豆漿 Soybean Milk	紅燒肉 Braised Pork with Soy Sauce、 青菜 Vegetables 紅燒豆干 Stewed Bean Curds、 鮮魚湯 Fish Soup	木耳蓮子湯 Lotus Seed with Fungus Soup	蓮子蓮屬植物，特別是荷花的種子，常見於東亞各國的菜式中，也是一種中草藥。甘澀性平，有補脾止瀉，清心養神益腎的作用，
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
25 (四)	五彩球 Cereal 牛奶 Milk	水餃 Dumplings 酸辣湯 Hot and Sour Soup	芋頭西米露 Taro Tapioca Soup	木耳為木耳科植物木耳的子實體，屬於野生食用菌，味甘氣平，有滋養、益胃、活血、潤燥的功效，國外科學家發現，木耳能減低血液凝塊，有防止冠心病的作用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
26 (五)	高麗菜瘦肉粥 Cabbage Pork Porridge 豆漿 Soybean Milk	豆酥雕魚 Steamed Fish with Savory Crispy Beans、 黃金白玉 White Gourd with Preserved Eggs、 青菜 Vegetables 味增湯 Miso Soup	時蔬肉丸湯 Vegetable Meat Ball Soup	高麗菜中的纖維含量豐富卻粗糙，所以消化功能不彰、脾胃虛寒或腹瀉的人最好少吃，以免不適。高麗菜的某些成分會抑制甲狀腺機能，因此甲狀腺功能失調者切忌大量食用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
27 (六)	銀絲卷 Steamed Bun 豆漿 Soybean Milk	牛肉麵 Beef Noodle Soup	奶油餐包 Cream meal package 水果茶 Fruit tea	牛肉富含肌氨酸：牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高，這使它對增長肌肉、增強力量特別有效。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
28(日)周末愉快				
29 (一)	三明治 Sandwich 豆漿 Soybean Milk	義大利白醬麵 Spaghetti with White Sauce 山藥排骨湯 Japanese Yam Sparerib Soup	蘿蔔糕 Radish Cakes、 養生茶 Healthy Tea	山藥營養成份甚為豐富，塊莖富含多種人體必需胺基酸、蛋白質及澱粉，另具粘液質、尿囊素、膽鹼、纖維素、維生素 A、B1、B2、C、及鈣、磷、鐵、碘等礦物質。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
30 (二)	銅鑼燒 Red Bean Pancakes 牛奶 Milk	怪味雞 Special Flavored Chicken. 炒海茸 Stir-Fried Kelp、 青菜 Vegetables. 當歸鴨湯 Chinese Herbal Duck Soup	河粉 Flat Rice Noodles	枸杞為茄科落葉灌木植物寧夏枸杞的成熟果實，於夏、秋兩季採收。含有甜菜鹼、多醣、粗蛋白、粗脂肪、核黃素、胡蘿蔔素、抗壞血酸、鈣、磷、鐵、鋅等營養素。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
31 (三)	紅糖饅頭 Brown Sugar Bun 豆漿 Soybean Milk	紅燒獅子頭 Stewed Meatballs、蒸蛋 Steamed Egg、 青菜 Vegetables 海帶味噌湯 Kelp and Miso Soup	綠豆粉圓湯 Green Bean Tapioca Soup	綠豆種子含豐富蛋白質易被人體消化吸收，大量食用後不會產生脹氣。綠豆芽則含豐富維他命 C 及礦物質，經常食用，可降低高血壓及膽固醇，尤其維他命 B17，為乾種子之 30 倍之多，多食可預防癌症
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	

λ 若當天的餐點不適合孩子,請事先告知。

λ 如遇特殊狀況,菜單將隨時更改!