



嘉德琳幼兒園一0四年1月份餐點表 Menu for January

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1(四)~4(日) 休假愉快 New Year's Day				
5 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 豆沙包 Steamed red bean bun • 豆漿 Soybean milk 本餐約 150 卡. 150 calories	1. 肉燥飯 Ground pork rice 2. 滷蛋 Stewed eggs with soy sauce 3. 貢丸湯 Meat ball soup 4. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡. 450 calories	*關東煮 Assorted fish cake soup 本餐約 155 卡. 155 calories	孩子如果每天吃夠足量的蔬果，不但能夠促進發展、維護健康，還可以增強免疫力，同時也能預防便秘、肥胖的問題。
6 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 沙其瑪 Caramel cookie square 牛奶 milk 本餐約 160 卡. 160 calories	1. 白飯 Rice 2. 醬爆肉絲 Fried shredded pork with soy sauce 3. 蝦皮扁蒲 Gourd with small dried shrimps 4. 時令蔬菜 Seasonal vegetables 5. 金針排骨湯 Sparerib soup with day lily 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡. 440 calories	• 銀魚滑蛋粥 Porridge with eggs and white bait fish 本餐約 140 卡. 140 calories	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。
7 (三)	<ul style="list-style-type: none"> • 麵線糊 Thin noodle chowder • 豆漿 Soybean milk 本餐約 230 卡. 230 calories	1. 白飯 Rice 2. 塔香干丁 Dried bean curds with basil 3. 番茄炒蛋 Fried eggs with tomatoes 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 金菇蔬菜湯 Vegetable soup with golden mushrooms 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 430 卡. 430 calories	*花生湯圓 Sticky rice balls with sweet peanut soup 本餐約 155 卡. 155 calories	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
8 (四)	<ul style="list-style-type: none"> • 法式吐司 French Toast 牛奶 milk 本餐約 155 卡. 155 calories	1. 海南雞飯 Hainanese Chicken Rice 2. 肉骨茶 Bak kut teh 3. 當令水果 Seasonal fruit 本餐約 445 卡. 445 calories	炒粿條 Fried turnip cake 水果茶 Fruit tea 本餐約 140 卡. 140 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。
9 (五)	<ul style="list-style-type: none"> • 小餐包 Mini buns • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡. 145 calories	1. 白飯 Rice 2. 糖醋雞丁 Sweet and sour chicken 3. 芹香海帶絲 Shredded kelp with celery 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 紫菜蛋花湯 Seaweed egg drop soup 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡. 440 calories	生日蛋糕 Birthday cake 麥茶 Barley tea 本餐約 145 卡. 145 calories	紫菜含有胡蘿蔔素、鈣、鐵、鉀、碘、磷等營養素。紫菜易因為受潮而變質，所以儲存須放入密封的袋子或罐子中，放在低溫乾燥的地方保存。
10(六)~11(日) 週末愉快				
12 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 黑糖饅頭 Brown sugar bun • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡. 145 calories	1. 刈包 Chinese hamburger 2. 四神湯 4-Spirit soup (Chinese herbal soup) 3. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡. 440 calories	*紅豆紫米粥 Red bean soup with purple rice 本餐約 140 卡. 140 calories	凍豆腐所含的脂肪中有比較豐富的亞油酸，它有降低膽固醇的作用，其中的卵磷脂，在人體內形成膽鹼，有防止動脈硬化的效果。
13 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 奶黃包 Steamed custard bun 牛奶 milk 本餐約 150 卡. 150 calories	1. 白飯 Rice 2. 玉米滷肉 Braised pork with corn 3. 蒸蛋 Steamed egg 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 結頭菜湯 Turnip soup 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡. 450 calories	*水晶餃 Crystal dumpling soup 本餐約 150 卡. 150 calories	蘿蔔是秋冬當造的時令蔬果，含有非常多營養，包括維他命 A、B、C、D 及 E。因為白蘿蔔含有多種養分，吸收後進入血液當中，可促進新陳代謝功能。
14 (三)	<ul style="list-style-type: none"> • 肉末芋頭粥 Pork porridge with taro • 豆漿 Soybean milk 本餐約 230 卡. 230 calories	1. 白飯 Rice 2. 香酥魚排 Crispy fish fillets 3. 黃瓜四喜 Cucumber with assorted ingredients 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 薑絲蛤蜊湯 Ginger clam soup 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 430 卡. 430 calories	*銀耳紅棗湯 Red date soup with white mushroom 本餐約 130 卡. 130 calories	白木耳可以滋陰、潤肺、養胃、生津、益氣、補腦、強心。患有慢性支氣管炎、肺心病、高血壓、便秘、皮膚乾燥者以及病後、營養不良、皮膚乾燥者都很適合用白木耳調理。
15 (四)	<ul style="list-style-type: none"> • 蛋餅 Omelet 牛奶 milk 本餐約 190 卡. 190 calories	1. 義大利肉醬麵 Spaghetti with meat sauce 2. 洋芋濃湯 Potato chowder 3. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 350 卡. 350 calories	• 客家湯圓 Hakka style sticky rice balls 本餐約 140 卡. 140 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。
16 (五)	<ul style="list-style-type: none"> • 小波羅麵包 Mini pineapple bun • 豆漿 Soybean milk 本餐約 160 卡. 160 calories	1. 白飯 Rice 2. 香酥雞球 Fried chicken balls 3. 白菜滷 Chinese cabbage stew 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 海芽蛋花湯 Seaweed egg drop soup 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡. 450 calories	*麵疙瘩 Chinese pasta soup 本餐約 145 卡. 145 calories	大白菜含有豐富的維他命 C、鉀、鎂、非水溶性膳食纖維等營養素。大白菜的鉀含量超過高麗菜，其中以芯的部分最多。

17(六)-18(日) 週末愉快

19 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 台式鹹粥 Taiwanese style porridge • 豆漿 Soybean milk 	1. 肉羹麵線 Pork thin noodle soup 2. 時令水果 Seasonal fruit	燒仙草 Hot herbal jelly	蓮子營養含有鈣、鐵和鉀元素。蓮子可促進凝血，使某些酶活化，維持神經傳導性、肌肉的伸縮性和心跳的節律、毛細血管的滲透壓、體內酸鹼平衡，具有安神養心作用。
	本餐約 155 卡. 155 calories	本餐約 315 卡. 315 calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
20 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 果醬吐司 Jelly bread • 牛奶 milk 	1. 白飯 Rice 2. 咖哩雞肉 Curry chicken 3. 螞蟻上樹 Ground pork green bean noodles 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 酸菜肉片湯 Pickled cabbage with pork soup 6. 時令水果 Seasonal fruit	*芋香西米露 Tapioca taro milk	咖哩是由多種香料調配而成的醬料，常見於印度菜、泰國菜和日本菜等。咖哩中含有辣味香辛料，大部分的香辛料與胃液中的強酸結合後，會產生消毒殺菌的效果，因此有體內排毒的作用。
	本餐約 235 卡. 235 calories	本餐約 440 卡. 440 calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
21 (三)	<ul style="list-style-type: none"> • 杯子蛋糕 cup cake • 豆漿 Soybean milk 	1. 白飯 Rice 2. 三色炒豆干 Tri-color bean curds 3. 東坡肉 Pork belly stews 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 冬瓜排骨湯 Rib soup with white gourd 6. 時令水果 Seasonal fruit	*蘑菇醬拌麵 Noodles with mushroom sauce	冬瓜營養價值高，鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。由於富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性。
	本餐約 160 卡. 160 calories	本餐約 440 卡. 440 calories	本餐約 150 卡. 150 calories	
22 (四)	<ul style="list-style-type: none"> • 銀絲卷 Steamed roll • 牛奶 milk 	1. 茄汁蛋炒飯 Fried rice with eggs and tomato sauce 2. 香菇雞湯 Chicken soup with mushrooms 3. 時令水果 Seasonal fruit	*綠豆麥片粥 Oatmeal with green beans	香菇富含蛋白質、維生素B群、維生素D及礦物質，可以增強孩子的免疫力、保持骨質健康；又因為熱量低且多纖維的特性，可以預防孩子便秘與肥胖的問題。
	本餐約 145 卡. 145 calories	本餐約 445 卡. 445 calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
23 (五)	<ul style="list-style-type: none"> • 小籠包 Steamed mini bun • 豆漿 Soybean milk 	1. 白飯 Rice 2. 瓜仔肉燥 Steamed ground pork with pickled cucumber 3. 炒干絲 Fried shredded bean curds 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 鮮菇湯 Mushroom soup 6. 時令水果 Seasonal fruit	*餛飩湯麵 Wonton noodle soup	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 445 卡. 445 calories	本餐約 160 卡. 160 calories	
24(六)-25(日) 週末愉快				
26 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 奶油餐包 Bread with butter • 豆漿 Soybean milk 	1. 日式烏龍麵 Japanese style udon noodles 2. 時令水果 Seasonal fruit	*養生粥 Healthy porridge	許多人愛吃蔬菜卻不愛喝菜湯，事實上燒菜時大部分營養都溶解在菜湯裏了。以維生素C為例，小白菜炒好後，維生素C會有70%溶解在菜湯裏。
	本餐約 155 卡. 155 calories	本餐約 450 卡. 450 calories	本餐約 145 卡. 145 calories	
27 (二)	<ul style="list-style-type: none"> *牛奶 milk • 法式吐司 French Toast 	1. 白飯 Rice 2. 蠔油雞丁 Fried chicken with oyster sauce 3. 香蔥煎蛋 Fried eggs with scallions 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 榨菜肉絲湯 Preserved Mustard Pork Soup 6. 時令水果 Seasonal fruit	*八寶粥 Congee with assorted ingredients	韭菜含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，預防習慣性便秘或腸癌。韭菜為陽性食物，能使手脚或腹部變暖和，促進血液循環。
	本餐約 145 卡. 145 calories	本餐約 450 卡. 450 calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
28 (三)	<ul style="list-style-type: none"> • 雞茸玉米粥 Chicken porridge with corn • 豆漿 Soybean milk 	1. 白飯 Rice 2. 回鍋干片 Double cooked bean curds 3. 韭菜甜不辣 Fish cakes with leek 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 藥膳湯 Assorted Chinese herbal soup 6. 時令水果 Seasonal fruit	• 什錦麵 Assorted noodles	豆漿中的維生素A、維生素B1和礦物質如鉀、鈉等都明顯高于牛奶，只有鈣、磷、糖低于牛奶，所以豆奶不能替代牛奶來喂養嬰兒。
	本餐約 235 卡. 235 calories	本餐約 440 卡. 440 calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
29 (四)	<ul style="list-style-type: none"> • 燒餅 • 牛奶 milk 	1. 肉絲炒米粉 Pork fried rice noodles 2. 鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple and bitter guard chicken soup 3. 時令水果 Seasonal fruit	*玉米濃湯 Corn chowder *白吐司 Bread	苦瓜味苦性寒，具有清熱瀉火的效果，苦瓜中的苦味素和苦味素，本身就有改善食慾不振的效果，還有開胃健胃、助消化等優點，其中含有的奎寧，則有幫助平衡體溫中樞的作用，讓人不容易中暑、燥熱。
	本餐約 240 卡. 240 calories	本餐約 440 卡. 440 calories	本餐約 150 卡. 150 calories	
30 (五)	<ul style="list-style-type: none"> • 南瓜粥 Pumpkin porridge • 豆漿 Soybean milk 	1. 白飯 Rice 2. 香菇肉燥 Minced pork with mushrooms 3. 枸杞蒸蛋 Steamed eggs with wolfberries 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 白玉貢片湯 Chinese radish soup with sliced meat ball 6. 時令水果 Seasonal fruit	• 蘿蔔糕湯 Turnip cake soup	南瓜含有豐富的維生素A、B、C及礦物質，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、硅等微量元素。
	本餐約 230 卡. 230 calories	本餐約 450 卡. 450 calories		

若當天的餐點不適合孩子，請事先告知。

如遇特殊狀況，菜單可隨時更改！

