

2



15



嘉德琳幼兒園一〇四年2月份餐點表 Menu for February

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1(日) 休假愉快				
2 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 台式鹹粥 Taiwanese style porridge • 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛肉麵 Beef noodle soup 2. 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *綠豆麥片湯 Green bean soup with oatmeal 	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 235 卡. 235calories	本餐約 435 卡. 435calories	本餐約 140 卡. 140calories	
3 (二)	<ul style="list-style-type: none"> • 豆沙包 Steamed red bean bun • 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白飯 White rice 2. 三杯雞 Taiwanese style chicken stew 3. 雙色花椰 Cauliflower and broccoli stir-fry 4. 時令蔬菜 Seasonal vegetables 5. 榨菜肉絲湯 Shredded pork with preserved mustard soup 6. 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *四神湯 Chinese herbal soup 	四神湯中的四神(茯苓、芡實、蓮子、山藥)開脾胃，對抗糖尿病，血糖過多的人，當飯食用，可減輕血糖並能使糖尿病減輕回復體能增進食慾，健康體力。
	本餐約 145 卡. 145 calories	本餐約 430 卡. 430calories	本餐約 140 卡. 140calories	
4 (三)	<ul style="list-style-type: none"> • 蛋餅 Chinese omelet egg crepe • 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白飯 White rice 2. 玉米蒸肉 Steamed pork with corn 3. 黃瓜四喜 Cucumber with assorted ingredients 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 紫菜銀魚湯 Seaweed soup with little fish 6. 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> 甜甜圈 Doughnuts 麥茶 Barley tea 	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。
	本餐約 230 卡. 230calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 145 卡. 145calories	
5 (四)	<ul style="list-style-type: none"> • 砂糖蛋糕 Sugar cake • 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肉絲蛋炒飯 Pork and egg fried rice 2. 香菇紅棗雞湯 Mushroom chicken with Chinese red date soup 3. 當令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *水晶餃湯 Crytal dumpling 	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. 150calories	本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 145 卡. 145 calories	
6 (五)	<ul style="list-style-type: none"> • 吐司果醬 Jelly toast • 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白飯 White rice 2. 糖醋雞柳 Sweet and sour chicken 3. 菜脯蛋 Scrambled eggs with preserved radish 4. 季節時蔬 Seasonal vegetables 5. 冬瓜排骨湯 White gourds sparerib soup 6. 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> 豬腳麵線 Pork Knuckle Noodles 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，豬腳含鈣、鐵質，有助於生長發育和減輕骨質疏鬆，適合身體虛弱、產後缺乳、腰腳無力時補充營養。
	本餐約 240 卡. 240 calories	本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 150 卡 150calories	
7(六)-8(日) 週末愉快				
9 (一)	<ul style="list-style-type: none"> • 蘿蔔糕 Fried radish cake • 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新竹炒米粉 Hsinchu Stir-fried rice noodles 2. 薑絲蛤蜊湯 Ginger clam soup 2. 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> 炸年糕 Fried sticky rice cake 水果茶 Fruit tea 	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 235 卡. 235 calories	本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140calories	

10 (二)	<ul style="list-style-type: none"> 全麥吐司 Whole wheat bread 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 白飯 White rice 東坡肉 pork belly stew 枸杞高麗菜 Cabbage and Chinese wolfberry stir-fry 季節時蔬 Seasonal vegetables 海芽蛋花湯 Seaweed egg drop soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *紅豆湯圓 Red bean soup with sticky rice balls 	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。
本餐約 145 卡. 145calories		本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 145 卡. 145calories	
11 (三)	<ul style="list-style-type: none"> 稀飯 Porridge 花生麵筋 Peanut glutens 紅豆絲 Shredded red bean 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 尖筍燉雞 Chicken stew with bamboo shoots 韭菜炒甜不辣 Stir-fried fish cakes with leeks 季節時蔬 Seasonal vegetables 金菇肉絲湯 Shredded pork with golden mushroom soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *什錦湯麵 Assorted noodle soup 	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 230 卡. 230calories		本餐約 445 卡. 445calories	本餐約 145 卡. 145 calories	
12 (四)	<ul style="list-style-type: none"> 海苔飯糰 Seaweed rice ball 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 水餃 Dumplings 山藥排骨湯 Sparerib soup with Japanese yam 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *養生粥 Healthy porridge 	牛奶中所含的鐵、銅和維生素 A 有美容養顏的作用可使皮膚保持光滑滋潤；磷則對促進幼兒大腦發育有著重要的用；維生素 B2 有助於視力的提高
本餐約 150 卡. 150calories		本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
13 (五)	<ul style="list-style-type: none"> 銀絲卷 Steamed roll 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 白飯 White rice 紅燒魚 Simmered fish filet 番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes 季節時蔬 Seasonal vegetables 三菇湯 Triple Mushroom Soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *香菇肉羹 Pork thick soup with mushrooms 	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。
本餐約 145 卡. 145calories		本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 145 卡. 145calories	
14(六)-15(日) 週末愉快				
16 (一)	<ul style="list-style-type: none"> 鮭魚粥 Tuna porridge 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 義大利肉醬麵 Spaghetti with meat sauce 玉米濃湯 Corn soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *紅豆西米露 Topiocas Red bean milk with 	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。
本餐約 235 卡. 235calories		本餐約 435 卡. 435calories	本餐約 140 卡. 140calories	
17 (二)	<ul style="list-style-type: none"> 奶黃包 Steamed custard bun 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 白飯 White rice 宮保雞丁 Kung Pao Chicken 蔥花煎蛋 Scrambled eggs with scallions 季節時蔬 Seasonal vegetables 冬瓜蛤蜊湯 Clam soup with white gourds 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> 地瓜條 Fried sweet potatoes 冬瓜茶 Sweet white gourds tea 	雞蛋含有大量的維生素和礦物質及有高生物價值的蛋白質。其蛋白質的氨基酸組成與人體組織蛋白質最為接近。
本餐約 155 卡. 155calories		本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 155 卡. 155calories	
18(三)-23(一) 春節愉快				
24 (二)	<ul style="list-style-type: none"> 雞茸玉米粥 Chicken porridge with corn 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 白飯 White rice 瓜仔肉 Steamed ground pork with pickled cucumber 白菜滷 Chinese cabbage stew 季節時蔬 Seasonal vegetables 排骨結頭菜湯 Turnip sparerib soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *薑汁地瓜 Sweet potato with ginger juice 	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 235 卡. 235 calories		本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 145 卡. 145calories	
25 (三)	<ul style="list-style-type: none"> 小籠包 mini steamed bun 牛奶 milk 	<ol style="list-style-type: none"> 白飯 White rice 京醬肉絲 Shredded pork with soy bean paste 麻香拌素雞 Bean curds with sesame oil 季節時蔬 Seasonal vegetables 養生山藥湯 Japanese yam soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *阿華田 Ovaltine 菠蘿麵包 Pineapple bread 	牛奶中所含的鈣可增加骨骼牙齒強度，促進青少年智力發展；乳糖可促進人體對鈣和鐵的吸收，增強腸胃蠕動，促進排瀉；乳清對面部皺紋有消塗的作用。
本餐約 150 卡. 150 calories		本餐約 440 卡. 440calories	本餐約 140 卡. 140 calories	
26 (四)	<ul style="list-style-type: none"> 紅糖饅頭 Brown sugar bun 豆漿 Soybean milk 	<ol style="list-style-type: none"> 蝦仁火腿炒飯 Shrimp and ham fried rice 味噌湯 Miso soup 時令水果 Seasonal fruits 	<ul style="list-style-type: none"> *鐵板麵 Teppanyaki noodles spaghetti 	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。
本餐約 145 卡. 145 calories		本餐約 450 卡. 450calories	本餐約 150 卡. 150 calories	
27(五)-28(六)228 休假				

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!

