



嘉德琳幼兒園一0四年3月份餐點表 Menu for March

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)	清粥小菜 Porridge with side dishes • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 花枝羹麵 Squid noodle soup 2. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 445 卡 445 calories	紅豆麵包 Red bean bread 冬瓜茶 Sweeten wax guard tea 本餐約 130 卡 130 calories	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。
3 (二)	• 五彩球 Cereal • 牛奶 Milk 本餐約 140 卡 140 calories	1. 京醬肉絲 Shredded pork with soy bean paste 2. 開陽白菜 Chinese cabbage with dried shrimp 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 金針排骨湯 Rib soup with lily flower 6. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡 440 calories	蘑菇醬拌麵、麥茶 Noodles with mushroom sauce Barley tea 本餐約 150 卡 150 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。
4 (三)	• 芝麻包 Sesame bun • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 三杯雞 Taiwanese style chicken stew(3-cup chicken) 2. 紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 榨菜肉絲湯 Preserved mustard with shredded pork soup 5. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡 440 calories	時蔬肉丸湯 Vegetable and meatball soup. 本餐約 145 卡 145 calories	民間盛傳黑芝麻有助於頭髮的烏黑亮麗，有道理嗎？黑芝麻含有頭髮生長所需的必需脂肪酸、含硫氨基酸，與多種微量礦物質，所以是說得通的。
5 (四)	• 法式吐司 French toast • 牛奶 Milk 本餐約 140 卡 140 calories	1. 豬井飯 Japanese Style Stewed Pork with Onion 2. 冬瓜蛤蜊湯 Wax guard clam soup 3. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡 450 calories	甜湯圓 Sticky rice ball with sweet soup 本餐約 130 卡 130 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
6 (五)	• 燒餅 Sesame pastry • 豆漿 Soybean milk 本餐約 140 卡 140 calories	1. 麻婆豆腐 Tofu with ground pork sauce 2. 紅燒肉 Stewed pork with soy sauce 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 番茄蔬菜湯 Tomato vegetable soup 5. 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 140 卡 140 calories	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。
7(六)-8(日) 週末愉快				
9 (一)	• 地瓜粥 Yam porridge • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 漢堡 Hamburger 2. 南瓜濃湯 Pumpkin chowder 3. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡 450 calories	*綠豆西米露 Green beans with tapioca 本餐約 140 卡 140 calories	南瓜是便宜瓜蔬，可經常食用，有滋陰、補胃、健脾、防浮腫等作用，是很好的保健食品。
10 (二)	• 杯子蛋糕 Sugar cake • 牛奶 Milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 糖醋雞丁 Sweet and sour chicken 2. 芹香海草 Stir-fry seaweed with celery 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 酸菜肉片湯 Pickled mustard pork soup 5. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 450 卡 450 calories	*雞蓉玉米濃湯+吐司 Chicken corn soup and bread 本餐約 140 卡 140 calories	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。
11 (三)	• 皮蛋瘦肉粥 Pork porridge with preserved eggs • 豆漿 Soybean milk 本餐約 160 卡 160 calories	1. 紅燒魚 Simmered fish with soy sauce 2. 蘿蔔乾煎蛋 Scrambled eggs with dried radish 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 蔬菇湯 Vegetable and mushroom soup 5. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 435 卡 435 calories	薑汁地瓜 Yam with sweet sauce 本餐約 140 卡 140 calories	菇類除了好吃外，它具有獨特的醫療效用，近來更是受到許多養生專家、有機食療專家所推薦。菇菌類具有益氣補虛、健脾胃，治療皮膚病...的功效，經過不斷的使用與驗證，漸漸被開發成保健食品，比如抗癌劑、保肝劑、健胃整腸錠、等藥品。
12 (四)	• 果醬吐司 Jelly bread • 牛奶 Milk 本餐約 155 卡 155 calories	1. 八寶油飯 Sticky Rice with Eight Precious Ingredients 2. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 3. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡 440 calories	*關東煮 Assorted fish cake soup 本餐約 155 卡 155 calories	胡蘿蔔因為含有高含量的"類胡蘿蔔素" (carotenoids)，其具有"維生素 A" 前驅物的性質及撲滅游離自由基的"抗氧化" 特質
13 (五)	• 白煮蛋 Boiled egg • 豆漿 Soybean milk 本餐約 140 卡 140 calories	1. 洋蔥豬柳 Braised pork tenderloin with onion 2. 韭菜甜不辣 Fish cakes with leek 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 白玉貢片湯 Radish and meatball soup 5. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 445 卡 445 calories	*紅豆芋圓 Red bean soup with taro balls 本餐約 145 卡 145 calories	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。
14(六)-15(日) 週末愉快				
16 (一)	• 銀絲卷 Steamed bun • 豆漿 Soybean milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 醃醬麵 Noodles with minced pork and bean paste 2. 涼拌小黃瓜 Tossed cucumber 3. 貢丸蘿蔔湯 Radish and meat ball soup 本餐約 440 卡 440 calories	壽司 Sushi 麥茶 Barley tea 本餐約 160 卡 160 calories	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。
17 (二)	• 火腿玉米粥 Ham and Corn porridge • 牛奶 Milk 本餐約 145 卡 145 calories	1. 糖醋魚 Sweet and sour fish 2. 蔥花炒蛋 Scrambled eggs with green onion 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 冬瓜排骨湯 White gourd rib soup 5. 時令水果 Seasonal fruit 本餐約 440 卡 440 calories	三色甜湯 Tri Color Sweet Soup 本餐約 160 卡 160 calories	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。

18 (三)	• 小餐包 Mini bun • 豆漿 Soybean milk	1. 豆干芹菜 Dried bean curds with celery 2. 東坡肉 Pork belly stews 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4 香菇雞湯 Chicken soup with mushrooms 5. 時令水果 Seasonal fruit	• 餛飩湯麵 Wonton noodle soup	豆干是由豆類製成，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、三酸甘油脂和低密度脂蛋白的功效，能預防心血管疾病。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
19 (四)	• 鬆餅 Waffle • 牛奶 Milk	1. 咖哩雞肉飯 Chicken curry 2. 苦瓜排骨湯 Bitter gourd rib soup 3. 時令水果 Seasonal fruit		咖哩中的調味料-「薑黃」可以降低罹患老人癡呆症的機率，而這也解釋了為什麼印度的老人很少罹患老人癡呆症。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
20 (五)	• 豆沙包 Red bean bun • 豆漿 Soybean milk	1. 家常豆腐 House special tofu 2. 炒三鮮 Triple Seafood Delights Shredded pork with bean sprouts and preserved mustard 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 魚羹湯 Fish nugget soup 5. 時令水果 Seasonal fruit	*八寶粥 Congee with eight special ingredients	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 140 卡 140 calories	
21(六)-22(日) 週末愉快				
23 (一)	• 紅糖饅頭 Brown sugar bun • 豆漿 Soybean milk	1. 香菇貢丸意麵 Meat ball and mushroom noodle soup 2. 時令水果 Seasonal fruit	鮪魚蛋餅 Tuna egg omelet 水果茶 Fruit tea	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。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
24 (二)	*小蛋糕 Mini cake • 牛奶 Milk	1. 塔香茄子 Eggplant with basil 2. 洋芋燒肉 Stewed pork with potato 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 金菇肉絲湯 Minced pork with golden mushroom soup 5. 時令水果 Seasonal fruit	*養生粥 Healthy porridge	茄子性寒，除了虛冷症者，孕婦亦不宜多吃，以免流產。烹調茄子時，由於維生素 P 密集的存在於紫色表皮與茄肉相接之處，因此不宜去皮。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
25 (三)	*饅頭夾蛋 Steamed bun with eggs • 豆漿 Soybean milk	1. 蠔油雞丁 Fried chicken with oyster sauce 2. 炒三絲 Triple vegetable delight 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 藥膳排骨湯 Rob soup with Chinese herbal 5. 時令水果 Seasonal fruit	• 麵疙瘩 Chinese pasta	選購雞肉時，以肉質結實彈性、粉嫩光澤、毛孔突出、雞冠淡紅色、雞軟骨白淨者為宜；煮食時，則須煮至熟透再食用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
26 (四)	• 小籠包 Steamed mini bun • 牛奶 Milk	1. 客家炒飯條 Hakka style flat rice noodles 2. 羅宋湯 Beef vegetable soup 3. 時令水果 Seasonal fruit	*茶葉蛋 Tea egg *枸杞茶 Wolfberry tea	枸杞子含有豐富的β胡蘿蔔素、維生素 B1、維生素 C... 正常機能的作用，還對預防齲齒有很大好處。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
27 (五)	• 蔥抓餅 Flaky scallion pancake • 豆漿 Soybean milk	1. 豆酥魚 Steamed Codfish with Savory Crispy Beans 2. 花生麵筋 Glutens with peanuts 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetable 4. 大瓜肉片湯 Pork with cucumber soup 5. 時令水果 Seasonal fruit	*綠豆薏仁湯 Green bean and pearl barley soup	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 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
28(六)-29(日) 週末愉快				
30 (一)	• 奶黃包 Custard bun • 豆漿 Soybean milk	1. 番茄義大利麵 Tomato Pasta 2. 鄉村濃湯 Country style vegetable chowder	*客家湯圓 Hakka style sticky rice ball 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 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
31 (二)	• 豆沙包 Steamed red bean bun • 牛奶 milk	1. 三杯雞 Taiwanese style chicken stew 2. 雙色花椰 Cauliflower and broccoli stir-fry 3. 時令蔬菜 Seasonal vegetables 4. 榨菜肉絲湯 Shredded pork with preserved mustard soup 5. 時令水果 Seasonal fruits	*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 430 calories	本餐約 140 卡 140 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！