

嘉德琳幼兒園一0四年4月份餐點表 Menu for April

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1 (三)	海苔飯團 Seaweed Rice Ball 豆漿 Soybean Milk	糖醋豬排 Sweet and Sour Pork 黃瓜鮮燴 Stewed Cucumber 青菜 Vegetables 金針肉絲湯 Shredded Pork with Lily Flower Soup	三色甜湯 Tricolor Sweet 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440卡 440 calories	本餐約150卡 150 calories	
2 (四)	牛奶 Milk 法式吐司 French Toast	時蔬炒麵 Vegetable Fried Noodles 山藥排骨湯 Japanese Yam Sparerib Soup	皮蛋瘦肉粥 Pork Congee with Preserved Eggs	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145卡 145 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約130卡 130 calories	
3(五)~6(一) 週末愉快				
7 (二)	火腿蛋三明治 Ham and Egg Sandwich 豆漿 Soybean Milk	客家小炒 Hakka Stir-fry 豆腐煲 Stewed Tofu Bowl 青菜 Vegetables 魚羹湯 Fish Cake Soup	八寶粥 Congee with Eight Precious Ingredients	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。此外，豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。
	本餐約145卡 145 calories	本餐約450卡 450 calories	本餐約140卡 140 calories	
8 (三)	水果優格 Fruit Yogurt 牛奶 Milk	紅燒牛腩 Beef Stew 鹹蛋苦瓜 Bitter Gourd with Salty Eggs 青菜 Vegetables 蔬菜豆腐湯 Vegetable Tofu Soup	雞丁糙米粥 Chicken Porridge	糙米含有豐富的維生素B群，可避免腳氣病、神經炎、唇炎等症狀，而纖維素可以預防便秘、大腸癌和動脈硬化，也可以幫助減肥。
	本餐約160卡 160 calories	本餐約435卡 435 calories	本餐約140卡 140 calories	
9 (四)	銀絲卷 steamed roll 豆漿 Soybean Milk	炒米粉 Fried rice noodles 南瓜濃湯 Pumpkin Chowder	飯條壽司 Rice Noodle Sushi 養生茶 Healthy Tea	南瓜含有蛋白質、胡蘿蔔素及多種維他命和胺基酸、多種礦物質（鉀、磷、鈣、鐵、鋅、硒等），含碳水化合物卻很少，因此健康有益
	本餐約155卡 155 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約155卡 155 calories	
10 (五)	果醬吐司 Jelly bread 牛奶 Milk	梅干扣肉 Steamed Pork Belly with Preserved Mustard 蒸蛋 Steamed Egg 青菜 Vegetables 冬瓜貢丸湯 White Gourd Meat Ball Soup	豬腳麵線 Pork knuckled noodles 麥茶 Barley tea	鮑魚不僅肉鮮味美，而且營養豐富，其所含多量的DHA、EPA、鐵質、完全蛋白質以及各種營養素，可讓孩子吃了更聰明
	本餐約140卡 140 calories	本餐約445卡 445 calories	本餐約145卡 145 calories	
11(六)~12(日) 週末愉快				
13 (一)	燒餅 Sesame Pancake 豆漿 Soybean Milk	海南雞飯 Hainanese Chicken Rice 肉骨茶湯 Bak kut teh 醃小黃瓜 Tossed cucumber	莧菜叻仔魚粥 Vegetable Small Fish Congee	蔬菜生吃熟吃各有益處。比較理想的方式是，顏色深重的蔬菜大部分熟食，顏色淺而質地脆嫩的蔬菜生吃。
	本餐約145卡 145 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約160卡 160 calories	
14 (二)	蔬菜煎餅 Vegetable Pancake 牛奶 Milk	棒棒腿 Stewed Chicken Drumsticks 煎豆腐 Fried Tofu 青菜 Vegetables 大黃瓜肉片湯 Pork Cucumber Soup	仙草蜜 Herbal Jellies with Honey	洋蔥具有超強抗氧化能力。其所含的天然抗組織胺槲黃素（Quercetin），能減少呼吸道發炎及減輕過敏症狀。
	本餐約145卡 145 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約160卡 160 calories	
15 (三)	清粥小菜 Congee with Side Dishes 豆漿 Soybean Milk	糖醋里肌 Sweet and Sour Pork 洋葱火腿炒蛋 Scrambled Eggs with Onion and Ham 青菜 Vegetables 小魚味噌湯 Small Fish Miso Soup	紅豆芋圓 Red Bean Soup with Taro Balls	小魚乾與海帶都含有豐富的鈣質，是讓人骨頭強壯的食物。
	本餐約145卡 145 calories	本餐約450卡 450 calories	本餐約150卡 150 calories	
16 (四)	洋芋沙拉 Potato Salad 牛奶 Milk	南瓜燜飯 Simmered Pumpkin Rice 香菇紅棗雞湯 Mushroom Red Date Chicken Soup	椰香西米露 Coconut tapioca	香菇的營養價值很高，其營養超過所有的蘑菇，因此被譽為蘑菇后。香菇是一種高蛋白、低脂肪的食用菌，多吃能幫助兒童的骨骼和牙齒的生長。
	本餐約140卡 140 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約140卡 140 calories	
17 (五)	小黃瓜手捲 Cucumber Rolls 豆漿 Soybean Milk	椰香咖哩雞 Curry Rice Chicken with Coconut Milk 紅燒豆腐 Braised Tofu 青菜 Vegetables 鮮蔬魚丸 Vegetable Fish Ball Soup	火腿蛋餅 Ham omelet 冬瓜茶 White Gourd Sweet Tea	台灣咖喱承襲早期日本殖民時期遺留下來的風味，其特徵為使用大量的薑黃所以色澤大多為鮮豔黃色，與淡淡的小茴香氣味，在台灣也有人使用咖哩粉直接添加於白米飯中作為炒飯食用。
	本餐約140卡 140 calories	本餐約440卡 440 calories	本餐約140卡 140 calories	
18(六)~19(日) 週末愉快				
20 (一)	奶皇包 Custard Bun 豆漿 Soybean Milk	鮭魚炒飯 Salmon fried rice 酸辣湯 Hot and Sour Soup	玉米瘦肉粥 Corn and Pork Rice Porridge	豆漿中含有大豆蛋白質、豐富的不飽和脂肪酸、大豆卵磷脂、大豆異黃酮、大豆皂素、大豆纖維、維生素和礦物質、鐵、鈣等物質。
	本餐約140卡 140 calories	本餐約430卡 430 calories	本餐約160卡 160 calories	

21 (二)	*饅頭夾蛋 Steamed bun with eggs 牛奶 Milk	蠔油雞丁 Fried chicken with oyster sauce 炒三絲 Triple vegetable delight 時令蔬菜 Seasonal vegetable 藥膳湯 Chinese herbal soup 時令水果 Seasonal fruit	• 麵疙瘩 Chinese pasta	“藥食同源”，中國使用藥膳的觀念起源很早，近來風行的養生藥膳幾乎離不開中藥藥材的運用，而中藥和食物的結合，除了有營養價值外，更有防病治病，保健強身的功效。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
22 (三)	瑞士捲 Swiss Roll 豆漿 Soybean Milk	蒜泥白肉 Sliced Pork with Garlic Sauce 紅燒筍片 Stewed Bamboo Shoots 青菜 Vegetables 苦瓜鳳梨雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Chicken Soup	餛飩麵 Wonton Noodle Soup	夏天吃苦瓜 消暑降火氣，有助於防曬美白。炎夏季節吃一點苦瓜，可以預防暑氣所引起的各種疾病。保肝、消炎、退火、解毒、消腫利尿、降血壓等功效。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
23 (四)	番薯泥 Mashed Yam 牛奶 Milk	什錦肉片燴飯 House Special Pork Rice 羅宋湯 Beef Vegetable Soup	蘿蔔糕 Radish Cake 麥茶 Barley Tea	番薯含有豐富的鈣質和多酚。烹煮前應徹底將皮洗淨，連皮煮熟食用最能吸收營養；地瓜皮含豐富的黏液蛋白等多醣類物質，能降低血液中的膽固醇、保持血管彈性，預防血管硬化及高血壓等心血管疾病。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
24 (五)	小籠包 Mini Steam Bun 豆漿 Soybean Milk	咕咾肉 Fried Pork with Tomato Sauce 蒸蛋 Steamed Eggs 青菜 Vegetables 海帶芽湯 Kelp Sprout Soup	絲瓜肉末粥 Squash Pork Congee	絲瓜含有蛋白質，脂肪，醣類皂甘，維生素B、C，瓜氨酸，鈣，磷，鐵等。具濕熱解毒、通經絡、消腫脹、化痰等功效。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
25(六)~26(日) 週末愉快				
27 (一)	黑糖饅頭 Brown Sugar Bun 豆漿 Soybean Milk	義大利白醬麵 Spaghetti with White Sauce 玉米濃湯 Corn Chowder	珍珠豆花 Tofu curd with pearl	豆漿有補虛潤燥、清熱下飲用清肺化痰、通腸利便等功效。豆漿不僅含有容易消化的優質植物性蛋白質，還含有益於人體健康的物質被稱為「綠色牛奶」。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
28 (二)	玉米脆片 Corn Flakes 牛奶 Milk	豆鼓雕魚 Fish with Fermented Black Bean Sauce 蕃茄炒蛋 Tomato Scrambled Eggs 青菜 Vegetables 豆籤大骨湯 Preserved String Beans with Sparerib Soup	關東煮 Assorted fish cake soup	番茄裡頭具有豐富的維他命A、維他命D、維他命C等13種維他命及17種礦物質，對養顏美容是很有效果的。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
29 (三)	蔥油餅 Scallion Pancakes 豆漿 Soybean Milk	冬瓜燒肉 Braised Pork With White Gourd 炒白菇 Fried mushrooms 青菜 Vegetables 蛋花湯 Egg Drop Soup	什錦麵 House Special Noodles	冬瓜性甘而微寒，是解熱利尿的日常食物，夏季天氣熱，小便不暢通有輕微刺痛，可用冬瓜煲湯飲服，能利小便，解暑化熱，凡有濕熱內聚，可用冬瓜皮煲糖飲用，有利濕清熱作用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
30 (四)	蜂蜜鬆餅 Honey Waffle 牛奶 Milk	咖哩雞肉燴飯 Curry Chicken Rice 百菇湯 Assorted Mushroom Soup	芋圓湯 taro balls soup	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 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 140 卡 140 calories	

☺ 若當天的餐點不適合孩子,請事先告知。

☺ 如遇特殊狀況,菜單將隨時更改！

