

嘉德琳幼兒園一0四年5月份餐點表 Menu for May

日期	早上點心 morning snack	午餐 lunch	下午點心 afternoon snack	營養分析 nutritional analysis
1(五)-3(日)周末愉快				
4 (一)	奶酥土司 Soufflé Bread、 豆漿 Soy Bean Milk	咖哩雞燴飯 Curry Chicken Rice 羅宋湯 Beef Vegetable Soup 時令水果 Fruit	銀絲卷 Steamed Bun 阿華田 Ovaltine	台灣咖哩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 150 卡 150 calories	
5 (二)	馬鈴薯泥 Mashed Potatoes、 牛奶 Milk	滷豬排 Stewed Pork Chops、 蔥花蛋 Scrambled Eggs with Green Onions、 青菜 Vegetables 香菇金針湯 Lily Flower Mushroom Soup、 時令水果 Fruit	蘿蔔糕湯 Radish Cake Soup	金針花含大量蛋白質及鐵質，所含之營養非常高，亦可造血、補血、強壯臟腑機能及利尿、止血、消腫等療效。它不僅含有很高的鐵質，還有少量的維生素 A、B1、C 等，是極具營養價值的食品。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
6 (三)	生菜手卷 Lettuce Roll 豆漿 Soy Bean Milk	香腸 Sausage、 炒三色丁 Stir-fried Chops 青菜 Vegetables 黃瓜魚丸湯 Cucumber Fish Ball Soup 時令水果 Fruit	檸檬愛玉 Aiyu Jelly Soup with Lemon Juice 吐司 Toast	大黃瓜含有維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、醣類、膳食纖維、鈣、鉀、磷等營養素。大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
7 (四)	麥片 薏仁 Oatmeal with Job' s Tear 牛奶 Milk	魷魚羹麵 Squid Nugget Noodle Soup 時令水果 Fruit	關東煮 Boiled Mixed Fish Cakes	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 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
8 (五)	牛奶饅頭 Milk Bun、 豆漿 Soy Bean Milk	竹筍燒肉 Stewed Pork with Bamboo、 麻婆豆腐 Tofu with Ground Pork、 青菜 Vegetables 蘿蔔大骨湯 Radish Sparerib Soup、 時令水果 Fruit	生日蛋糕 Birthday cake 麥茶 Barley tea	白蘿蔔中含有豐富的維生素 C 與微量的鋅，可加強人體免疫功能，白蘿蔔中所含的膳食纖維有助於腸胃消化。
	本餐約 160 卡 160 calories	本餐約 435 卡 435 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
9(六)-10(日)周末愉快				
11 (一)	海苔飯糰 Seaweed Rice Ball、 豆漿 Soy Bean Milk	南瓜燜飯 Simmered Pumpkin Rice 瓜仔雞湯 Chicken Soup with Pickled Cucumbers 時令水果 Fruit	奶油麵包 Butter Bun、 菊花茶 Chrysanthemum Tea	南瓜所含的β胡蘿蔔素，可由人體吸收後轉化為維生素 A。另外南瓜含豐富的維生素 E，能幫助各種腦下垂體荷爾蒙的分泌正常，使小朋友生長發育維持正常的健康狀態。
	本餐約 155 卡 155 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 155 卡 155 calories	
12 (二)	鮭魚蛋餅 Chinese Tuna Omelet 牛奶 Milk	京醬肉絲 Shredded Pork with Soy Bean Paste、 炒三菇 Stir-fried Mushrooms、 青菜 Vegetables 苦瓜大骨湯 Sparerib with Bitter Gourd Soup 時令水果 Fruit	皮蛋瘦肉粥 Pork Porridge with Preserved Eggs	大骨湯主要的營養在鈣質。熬骨頭湯加適當的醋，不影響湯味，但是可幫助骨中的鈣質游離出來，增加湯中的鈣含量。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
13 (三)	小籠包 steamed dumpling 豆漿 Soy Bean Milk	梅干扣肉 Steamed Pork with Preserved Mustard、 炸豆腐 Fried Tofu、 青菜 Vegetables 魚羹湯 Fish Nuggets Soup、 時令水果 Fruit	紫米甜粥 Sweet Purple Rice Porridge	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，其中蛋白質含量比白米高 35%，氨基酸比白米多 25%，是一種難得的自然健康米。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
14 (四)	紅豆土司 Red Bean Bread、 牛奶 Milk	滷蛋肉燥麵 Ground Pork Noodle with Stewed Eggs 海鮮濃湯 Seafood Chowder、 時令水果 Fruit	竹筍肉包 Streamed Pork Bun、 麥茶 Barley Tea	豆芽菜中含有的鈣質和維生素 C，對於骨骼的成長發育是很重要的。維生素 C 的功能，是在促進膠原蛋白的合成。膠原蛋白可以牢牢的把鈣質抓住，留在骨頭裡。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
15 (五)	清粥小菜 Rice Porridge with Side Dishes、 豆漿 Soy Bean Milk	糖醋魚排 Sweet and Sour Fish、 炒干絲 Fried Shredded Bean Curds 洋蔥炒蛋 Scrambled Eggs with Onions 酸菜豬血湯 Red Tofu with Preserved Mustard Soup 、時令水果 Fruit	蘑菇拌麵 Mushroom Noodles 冬瓜茶 White Gourd Tea	洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。洋蔥的辛辣味有殺菌作用，可以增強抵抗力。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
16(六)-17(日)周末愉快				
]	小蛋糕 Mini Cake、	夏威夷炒飯 Hawaii Fried Rice	水晶餃湯	小米中含鐵量比大米高一倍，維生素 B1

18 (一)	豆漿 Soy Bean Milk	鄉村濃湯 Country Chowder、時令水果 Fruit	Crystal Dumpling Soup	比大米高 1.5~3.5 倍、維 B2 高 1 倍，而現在被稱為第七營養素的纖維素更比大米高出 2~7 倍。小米可以說是穀類中營養價值較高，最理想不過的滋補品
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
19 (二)	板條壽司 Rice Noodle Sushi、牛奶 Milk	紅燒獅子頭 Simmered Fried Meatballs in Soy Sauce、 韭菜炒甜不辣 Stir-fried Fish Cakes with Leeks 青菜 Vegetables 紫菜蛋花湯 Seaweed Egg Drop Soup 時令水果 Fruit	綠豆西米露 Green Bean Soup with Tapiocas	紫菜含有粗蛋白、維他命 A 和 B2 等。多吃紫菜能促進腸胃機能，增強身體抵抗力，和加強皮膚彈性與光澤。再者，它所含鐵、鈣、磷質，可幫助造血。紫菜含大量碘質，有中和血液的作用。吃紫菜，好處很多。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
20 (三)	餐包 Mini Bun、 豆漿 Soy Bean Milk	榨菜肉絲 Shredded Pork with Pickled Mustard、 蕃茄炒豆腐 Stir-fried Tofu with Tomatoes、青菜 Vegetables 山藥排骨湯 Japanese Yam Sparerib Soup、時令水果 Fruit	養生粥 Healthy Porridge	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 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
21 (四)	鬆餅 waffle、 牛奶 Milk	刈包 Chinese Pork Hamburger 福菜肉片湯 Hakka Mustard Pork Soup 時令水果 Fruit	油豆腐細粉 Clear Noodle Soup with Fried Tofu	乳是哺乳動物出生後賴以生存發育的唯一食物，它含有適合其幼子發育所必需的全部營養素。衛生部頒發的《中國居民膳食指南》中明確指出"每天要吃奶類，豆類及其制品"
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
22 (五)	芋泥包 Taro Bun、 豆漿 Soy Bean Milk	狗仔魚炒蛋 Tiny Fish Fried Eggs、燒豆腐 Stewed Tofu、炒雙色 Double Vegetable Delights 鳳梨苦瓜雞湯 Chicken Soup with Pineapple and Bitter Gourd 時令水果 Fruit	瑞士捲 Swiss Roll 養生茶 Herbal Tea	以營養學的觀點來看，枸杞擁有如葉黃素、β-胡蘿蔔素、玉米黃素，以及鋅、銅、鈣等微量元素，營養價值相當高。在傳統中醫裡，主要用來改善腎臟功能，另外亦有淨化血液的作用
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
23(六)~24(日)周末愉快				
25 (一)	饅頭夾蛋 Steamed Bun with Eggs 豆漿 Soy Bean Milk	什錦炒麵 House Special Noodle 羹湯 Pork Nugget Soup 時令水果 Fruit	綠豆仙草 Green Bean Herbal Jelly	綠豆湯能解毒，綠豆湯最適宜夏天飲用，由於夏天屬梅雨季節，暑濕比較大，而綠豆有解濕熱氣功效，
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
26 (二)	蘿蔔糕 Radish Cake 牛奶 Milk	咕咾肉 Sweet and Sour Pork、青菜 Vegetables 菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish 冬瓜貢丸湯 Meatball Soup with Wax Gourd 時令水果 Fruit	銀魚肉末粥 Anchovy Pork Porridge	現代營養學認為，冬瓜的營養豐富，含有維生素 B1、B2、C 及鈣、磷、鐵、鉀等元素，當中的維生素 B1 可使體內澱粉、糖份在不會形成脂肪的情況下轉化為熱能；而冬瓜所含的鉀也具有排水消腫的作用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
27 (三)	地瓜稀飯 Yam Porridge、 豆漿 Soy Bean Milk	滷雞腿 Stewed Chicken Leg、涼拌海帶結 Tossed Kelp Knots、 青菜 Vegetables、蔬菜吻魚湯 Anchovy Vegetable Soup 時令水果 Fruit	紅豆芋圓 Red Bean and Taro Ball Soup	狗仔魚，是討厭吃魚的孩子也很容易入口的食材，其鈣質的含量卻是成長成黑背沙丁魚的九倍之多。由於它和沙丁魚一樣都富含維生素 D，因此對骨骼的強化非常有效，也能用於防止焦慮不安等症狀。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
28 (四)	牛奶 Milk、 小黃瓜起司 Cucumber with Cheese	鮭魚炒飯 Salmon Fried Rice 蘿蔔排骨湯 Radish Sparerib Soup 時令水果 Fruit	雞絲麵 Chicken Flavored Noodle Soup	從營養學的角度來看，白蘿蔔含有多量的維生素 C 與膳食纖維。另外，它也被認為是有利於癌症預防的蔬菜，且具有開胃、助消化的功能。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
29 (五)	紅豆麵包 Red Bean Bun、 豆漿 Soy Bean Milk	紅燒魚 Simmered Fish in Soy Sauce、 滷味 Assorted Vegetable Stew、青菜 Vegetables 貢丸湯 Meatball Soup、時令水果 Fruit	丸子意麵 Meatball Noodle Soup	專家告訴大家，其實如果按照營養素密度來計算，青菜才是最佳的補鈣食品。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
30(六)~31(日)周末愉快				

☺ 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！

☺ 午餐後皆有水果