



嘉德琳幼兒園一0四年七月份餐點表 Menu for July

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)	紅豆麵包 Red Bean Bread 豆漿 Soybean Milk	糖醋里肌肉片 Sweet and Sour Pork 青菜 Vegetables	仙草蜜 Herbal Jelly Soup 小饅頭 Mini Bun	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 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
2 (四)	玉米片 Cereal 牛奶 Milk	炒粬條 Stir-Fried Flat Rice Noodles 香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup	三明治 Sandwich 檸檬茶 Lemon 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、控制血脂肪的保健食品。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
3 (五)	芋頭糕 Taro Cake 豆漿 Soybean Milk	滑溜雞片 Saute Sliced Chicken 菜脯蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish 黃豆芽排骨湯 Bean Sprout Sparerib Soup	生日蛋糕 Birthday Cake	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 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
4(六)~5(日) 週末愉快				
6 (一)	水果沙拉 Fruit Salad 豆漿 Soybean Milk	海鮮炒麵 Stir-fried Seafood Noodles 酸辣湯 Hot and Sour Soup	粬條壽司 Rice Noodle Sushi 桂圓枸杞茶 Longan and Jujube Tea	枸杞泡茶能滋腎、養肝、潤肺、明目、強壯筋骨、改善疲勞。對長期使用電腦而引起的眼睛疲勞尤為適宜。配製時只需十幾粒枸杞，加熱水沖泡飲用，連續飲用兩月便會有效。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
7 (二)	海苔飯糰 Seaweed Rice Ball 牛奶 Milk	筍燒肉 Braised Pork with Bamboo Shoots 芹菜甜不辣 Fish Cakes with Celery 百菇湯 Assorted Mushroom Soup	麵疙瘩 Chinese Pasta Soup	桂竹筍、綠竹筍等筍子的維生素 B 群的含量也頗為豐富。對不吃肉的素食者，是很不錯的 B 群來源。桂竹筍的纖維含量也特別高，對排便、營造較好的腸胃道環境都有很大幫助。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
8 (三)	皮蛋瘦肉粥 Preserved Eggs with Pork Porridge 豆漿 Soybean Milk	花生吻魚 Little Fish with Peanuts 紅燒豆腐 Stewed Tofu 青菜 Vegetables 蘿蔔魚羹湯 Radish with Fish Nugget Soup	三色甜湯 Tri-Color Sweet Bean Soup	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 (四)	紫米粥 Purple Rice Porridge 牛奶 Milk	咖哩義大利麵 Curry Spaghetti 雞蓉玉米湯 Chicken and Corn Chowder	黑糖饅頭 Brown Sugar Bun 麥茶 Barley Tea	紫米中含有豐富蛋白質、脂肪、賴氨酸、核黃素、硫安素、葉酸等多種維他命，以及鐵、鋅、鈣、磷等人體所需微量元素，是煮食、加工副食品、食療的佳品。
	本餐約 155 卡 155 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 155 卡 155 calories	
10 (五)	鮭魚蛋餅 Tuna Egg Crepe 豆漿 Soybean Milk	宮保雞丁 Kung Pao Chicken 青菜 Vegetables	餛飩湯麵 Wonton Soup	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 140 卡 140 calories	海帶豆芽湯 Kelp and Bean Sprout Soup 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
11(六)~12(日) 週末愉快				
13 (一)	蔬菜煎餅 Vegetable Pancake 豆漿 Soybean Milk	炒河粉 Stir-Fried Flat Rice Noodles 冬瓜蛤蜊湯 Wax Gourd with Clam Soup	蘿蔔糕 Radish Cake 冬瓜茶 Wax Gourd Tea	蛤蜊中富含鐵質，可預防及治療缺鐵所導致的貧血；內含牛磺酸能有效降低人體血液中的膽固醇，預防動脈硬化疾病，同時對肝臟都有保護作用
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
14 (二)	清粥小菜 Porridge with Tasty Dishes 牛奶 Milk	木須肉 Mushi Pork 青菜 Vegetables	雞絲麵 Chicken Flavor Thin Noodles	木耳，質地柔軟，味道鮮美，營養豐富，可素可葷，不但為中國菜餚大添風采，而且能養血駐顏，令人肌膚紅潤，容光煥發，並可防治缺鐵性貧血及其他藥用功效。
	本餐約 145 卡 145 calories	洋蔥炒蛋 Scrambled Eggs with Onions 蘿蔔魚丸湯 Radish Fish Ball Soup 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
15 (三)	吐司夾蛋 Egg Sandwich 豆漿 Soybean Milk	京醬肉絲 Shredded Pork with Soybean Paste 螞蟻上樹 Ground Pork Clear Noodles 鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple Bitter Gourd Chicken Soup	瘦肉粥 Ground Pork Porridge	苦菜的苦味是由於含有奎寧，因苦菜有清火解熱的功效，若想去苦味，可在吃之前先用鹽醃後，以清水沖洗再煮食，或是加糖，或將果實切開，把內含物取去等方式，均可減低苦味。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
16 (四)	起司黃瓜捲 Cheese Cucumber Rolls 牛奶 Milk	金瓜米粉 Pumpkin Rice Noodles 海帶蛋花湯 Egg Drop Soup	檸檬愛玉凍 Jelly Fig with Lemon Juice 小餐包 Dinner Rolls	海帶芽含有大量的多不飽和脂肪酸 EPA，能使血液的黏度降低，減少血管硬化。因此，常吃海帶芽 能夠預防心血管方面的疾病。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	

17 (五)	綠豆薏仁 Green Beans with Job's Tears 豆漿 Soybean Milk	酥炸魚塊 Fried Fish Nuggets 青菜 Vegetables 麻婆豆腐 Braised Tofu with Ground Pork Sauce 牛蒡大骨湯 Burdock Sparerib Soup	烏龍麵 Udon Noodle Soup	牛蒡所含的寡糖及膳食纖維，可健胃整腸，消脹氣，改善便秘，避免宿便導致毒素吸收，有助直腸癌的預防，此外，牛蒡所含的菊糖，很適合糖尿病患者食用。
	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)	燒餅 Sesame Pastry 豆漿 Soybean Milk	義大利青醬麵 Spaghetti with Pesto Sauce 火腿玉米湯 Ham and Corn Chowder	綠豆西米露 Green Bean Sago	綠豆湯能解毒，綠豆湯最適宜夏綠豆湯能解毒，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，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 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
21 (二)	地瓜稀飯 Yam Porridge 牛奶 Milk	咕咾肉 Sweet and Sour Pork 青菜 Vegetables 蔥花蛋 Scrambled Eggs with Green Onions 蓮藕大骨湯 Lotus Roots with Sparerib Soup	芋頭肉燥米粉湯 Ground Pork Rice Noodle Soup with Taro	蓮藕含有豐富的微量元素，例如鐵、鈣等都十分豐富，另外，植物蛋白質、維生素以及淀粉的含量也不少。可以幫助補血養氣，增強人體抵抗力。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
22 (三)	蜂蜜蛋糕 Honey Cakes 豆漿 Soybean Milk	蜜汁雞腿 Stewed Honey Chicken Legs 炒甜不辣 Stir-Fried Fish Cakes 青菜 Vegetables 黃瓜肉片湯 Cucumber Sliced Pork with Soup	水晶湯餃 Crystal Dumpling Soup	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。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
23 (四)	小籠包 Steamed Mini Bun 牛奶 Milk	南瓜燜飯 Simmered Pumpkin Rice 鴨肉冬菜湯 Duck Soup with Preserved Cabbages	仙草芋圓 Herbal Jelly with Taro Balls	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 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
24 (五)	肉鬆小黃瓜壽司 Cucumber Sushi Rolls with Pork Floss 豆漿 Soybean Milk	三杯雞 Taiwanese Style Chicken Stew 芹菜豆干片 Bean Curds with Celery 青菜 Vegetables 蕃茄豆腐湯 Tomato Tofu Soup	蘿蔔糕湯 Radish Cake 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 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)	豆漿 Soybean Milk 優格生菜沙拉 Yogurt Salad	木須麵 Mushi Noodles 鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple Bitter Gourd Chicken Soup	八寶粥 Sweet Porridge with Assorted Ingredients	鳳梨含有膳食纖維、有機酸、維生素、維生素B1、維生素C、類胡蘿蔔素、鉀等營養素。鳳梨中的維生素C的含量是蘋果的五倍，又含有蛋白酶可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
28 (二)	五彩球 Cereal 牛奶 Milk	梅干扣肉 Steamed Pork Belly with Pickled Mustards 三色蛋 Tri-Color Steamed Eggs 青菜 Vegetables 魚丸黃瓜湯 Fish Ball with Cucumber Soup	蔬菜意麵 Vegetable Noodle Soup	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；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
29 (三)	法式吐司 French Toast 豆漿 Soybean Milk	瓜仔肉 Steamed Ground Pork with Pickled Cucumbers 紅燒苦瓜 Stewed Bitter Gourds 青菜 Vegetables 小魚豆腐湯 Little Fish and Tofu Soup	銀絲卷 Steamed Bun 水果茶 Fruit Tea	苦瓜的維生素C含量豐富，故有益於調節體內功能、增強機體免疫力、促進皮膚的新陳代謝。經常食用苦瓜，能增強皮膚的生理活性，使顏面更加細膩光滑
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
30 (四)	饅頭 Buns 牛奶 Milk	榨菜肉絲麵 Shredded Pork with Preserved Mustard Noodle Soup	綠豆米苔目 Mung Bean Rice Moss Mesh	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
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
31 (五)	熱狗 Hot Dog 豆漿 Soybean Milk	東坡肉 Stewed Pork Belly 青菜 Vegetables 雪裡紅 Preserved Mustard with Bean Curds 味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup	地瓜湯 Sweet Potato Soup	地瓜是少數甜食中屬於鹼性的物質，它可以中和人體的酸性含有豐富的纖維質，可以促進大腸乳動、地瓜也含有豐富的維生素a對視力的保健有相當的幫助。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 130 卡 130 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！