



十月份每週養生飲品

星期	養生飲品名	功用/材料
週一	洛神花茶	功用:降低肝功能指數.抑制自由基、增強免疫力 材料:洛神花.陳皮.甘草.冰糖、烏梅
週二	三寶茶	功用:促進血液循環.提高人體免疫功能.降低膽固醇 材料:紅棗.枸杞.黃耆
週三	珊瑚草冬瓜露	功用:預防骨骼疏鬆.排除體內毒素.補血 材料:紅棗.枸杞.珊瑚草(俗稱海燕窩)冬瓜露一起熬煮
週四	歡樂銀耳羹	功用:潤肺清虛火.生津止渴除燥 材料:白木耳.枸杞.紅棗.福圓.冰糖
週五	蜂蜜枸菊茶	功用:清肺潤燥.清肝明目 材料:枸杞.甘草.菊花

為保障食品安全，園方所嚴選的中藥材，皆經過檢驗合格無農藥殘留。

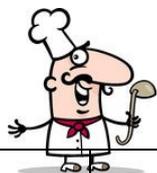
112年10月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
10/2	一	虱目魚肚粥	什錦拉麵.冬瓜排骨湯.芭樂	紅豆小湯圓
10/3	二	雙色果醬吐司.五穀高鈣奶	三杯杏鮑菇飯.薑絲蜆湯.芭樂	紫米養生粥
10/4	三	蘿蔔糕.味噌湯	金瓜米粉.五行蔬菜湯.芭樂	蛋捲.冬瓜露
10/5	四	全麥小饅頭.山藥糙米奶	五穀米飯.芋頭燒肉.炒青菜. 海帶芽湯.芭樂	雞茸玉米粥
10/6	五	蜂蜜三明治.糙米奶	台南擔仔麵.芭樂	珍珠綠豆饅
10/11	三	油豆腐細粉	海南雞肉飯.黃豆芽海帶湯.鳳梨	台式鹹粥
10/12	四	芝麻煎餅.杏仁米奶	蕃茄蔬菜麵.鳳梨	綠豆薏仁湯
10/13	五	皮蛋瘦肉粥	上海菜飯.枸杞山藥湯.鳳梨	鹹蘇打.豆奶

喝水的好處



喝水能刺激腸胃蠕動、腎臟、肝臟等器官活動促進新陳代謝，養成習慣會感覺水的甜味，進而對食物的味道會越敏銳，能夠獲得飽足感，加速排汗也讓囤積在體內的毒素排出改善便秘達到排毒效果，幫助消化維持體態。



112年10月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
10/16	一	自製蛋餅. 豆奶	醃醬麵. 紫菜蛋花湯. 鳳梨	香甜豆花
10/17	二	地瓜粥. 蔬菜鬆. 花瓜. 蔥花蛋	梅干扣肉飯. 魚丸冬瓜湯. 鳳梨	胚芽餅乾. 糙米奶
10/18	三	銀絲捲. 五穀米奶	什錦肉羹麵. 鳳梨	檸檬愛玉
10/19	四	鮮蛤絲瓜細麵	櫻花蝦炒飯. 味噌豆腐湯. 鳳梨	紅棗枸杞十穀粥
10/20	五	芋頭丁香粥	三色麵疙瘩. 鳳梨	椰奶西米露
10/23	一	果醬三明治. 玉米濃湯	五色蔬菜元氣拌飯. 海帶芽湯. 香蕉	日式關東煮
10/24	二	手工餛飩湯	義大利肉醬麵. 蛤蜊湯. 香蕉	銀魚蔬菜粥
10/25	三	小籠煎包. 蛋花湯	紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 香蕉	香菇肉羹麵線
10/26	四	五行蔬菜粥	芝麻醬拌麵. 蝦皮紫菜湯. 香蕉	草莓哈士餅. 高鈣奶
10/27	五	全麥土司夾蛋. 三寶奶	咖哩雞肉飯. 絲瓜蛋花湯. 香蕉	桂圓糯米粥
10/30	一	手工煎餃. 蔬菜湯	木須炒麵. 味噌湯. 蘋果	珍珠芋奶甜湯
10/31	二	雞湯蔬菜細麵	紅燒獅子頭飯. 黃豆芽排骨湯. 蘋果	冬瓜露仙草蜜

§ 本園每日中餐依照金木水火土五行配量，簡單的說就是將五種顏色蔬菜烹調在餐食中，例如：洋蔥、蘿蔔、玉米、金瓜、深綠色蔬菜、蕃茄、香菇、木耳…等，對應身體的五臟六腑，是非常養生的飲食方式。

§ 反式脂肪屬於不飽和脂肪，主要來自以氫化植物油烹調的煎炸和烘培食品，包括：人造牛油、起酥油、餅乾、薯條、蛋糕…等，會有健康上的問題，餐點會減少安排這類食品，請家長放心。

§ 本園食材皆經嚴格篩檢，使用合格國產豬肉並長期固定廠商配合，請家長安心。