

十一月份每週養生飲品



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.有機龍眼蜜

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11月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
11/1	三	麻油蔬菜五行粥	圓通大滷麵. 蘋果	日式關東煮
11/2	四	鮭魚三明治. 豆漿	什錦八寶燴飯. 薑絲蜆湯. 蘋果	雞茸玉米粥
11/3	五	芋頭丁香粥	蕃茄蔬菜麵. 蘋果	果醬三明治. 糙米奶
11/6	一	銀絲捲. 高鈣杏仁奶	五色蔬菜拌飯. 紫菜蛋花湯. 芭樂	台式鹹粥
11/7	二	自製鮮肉餛飩湯	醉醬麵. 蘿蔔排骨湯. 芭樂	紅豆小湯圓
11/8	三	油豆腐細粉	海南雞肉飯. 海帶芽湯. 芭樂	金瓜玉米濃湯
11/9	四	火腿蛋三明治. 山藥米奶	雪菜肉絲麵. 芭樂	芋奶甜湯
11/10	五	蔥花蛋餅. 豆奶	櫻花蝦炒飯. 昆布佃煮湯. 芭樂	香菇肉羹麵線
11/13	一	小饅頭. 玉米濃湯	三色麵疙瘩. 鳳梨	花生薏仁湯
11/14	二	鮮蛤絲瓜細麵	三寶飯. 五行蔬菜湯. 鳳梨	蛋沙拉吐司捲. 三寶奶
11/15	三	全麥吐司. 南瓜濃湯	廣東炒麵. 黃豆芽海帶湯. 鳳梨	日式蛋捲. 豆奶

◎秋天宜養肺

秋季來臨，由於早晚溫差變化大，傷風感冒的機率也開始增加；秋天是個適宜養肺的季節，只要將肺保養好，自然呼吸道問題就會減少，因此生冷食物盡量不要吃，以免影響氣管；五臟中的肺對應五色中的白色，多食用白色食物來預防、緩解秋燥傷肺，但白色食物（如：白蘿蔔、白菜、白木耳、山藥、杏仁、百合…等）多偏寒涼，過敏性體質要小心食用，一般體質則可以放心使用。



112年11月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
11/16	四	芝麻煎餅. 豆漿	上海菜飯. 莧菜吻仔魚湯. 鳳梨	胚芽餅乾. 普洱奶茶
11/17	五	地瓜粥. 蔥花蛋. 麵筋. 花瓜	日式豚骨拉麵. 鳳梨	椰奶西米露
11/20	一	蘿蔔糕. 小魚味噌湯	滷肉飯. 滷蛋. 時蔬. 刺瓜雞湯. 木瓜	紫米養生粥
11/21	二	皮蛋瘦肉粥	義大利肉醬麵. 南瓜濃湯. 木瓜	珍珠綠豆饅
11/22	三	雙色果醬吐司. 高鈣奶	紅麴八珍飯. 三絲湯. 木瓜	蘇打餅. 糙米奶
11/23	四	煎餃. 小米粥	什錦刀削麵. 木瓜	蜜豆麥片紅豆湯
11/24	五	黑糖饅頭. 豆奶	紅燒獅子頭飯. 海帶芽湯. 木瓜	桂圓米糕
11/27	一	法國吐司. 花生米奶	金瓜米粉. 蘿蔔貢丸湯. 香蕉	香甜豆花
11/28	二	無刺虱目魚粥	咖哩雞肉飯. 冬瓜蛤蜊湯. 香蕉	百合蓮子粥
11/29	三	蜂蜜三明治. 糙米奶	什錦肉羹麵. 香蕉	甜不辣魚丸湯
11/30	四	麻油猴頭菇細麵	紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 香蕉	奶油鬆餅. 三寶奶

§ 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。