



十二月份每週養生飲品



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12月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
12/1	五	絲瓜蛤蜊粥	醃醬麵.貢丸湯.香蕉	椰奶西米露
12/4	一	鮭魚三明治.豆漿	五行蔬菜拌飯.紫菜蛋花湯.芭樂	香菇肉羹麵線
12/5	二	地瓜粥.煎蛋.旗魚鬆	金瓜米粉.絲瓜蛋花湯.芭樂	香甜豆花
12/6	三	雞湯蔬菜細麵	五穀米飯.馬鈴薯燒肉.炒青菜. 海帶芽湯.芭樂	紫米八寶粥
12/7	四	海帶芽吻仔魚粥	雪菜肉絲拉麵.芭樂	蛋沙拉吐司捲.三寶奶
12/8	五	油豆腐細粉	臘味三寶飯.刺瓜雞湯.芭樂	珍珠綠豆饅
12/11	一	蜂蜜芝麻三明治.豆奶	青菜餃子湯.橘子	鬆餅.豆奶
12/12	二	虱目魚肚粥	咖哩雞肉飯.三絲湯.橘子	甜不辣魚丸湯
12/13	三	自製鮮肉餛飩湯	台南擔仔麵.橘子	果醬三明治.糙米奶

小魚乾鈣多多，是牛奶 20 倍喲！

鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，每天有大量的鈣質在血液、腸道、骨骼、牙齒與腎臟之間進出。衛生署建議孩童每日鈣質食用量為 800 至 1200 毫克，而每日只要吃 10 公克小魚乾(約手掌心量)，就能有效補足大部分鈣質營養，再搭配其他高鈣食物來源，就能補充到充足鈣質，頭好壯壯不是問題。日常食物之中，不少食材都含有鈣質，例如：牛奶、乳製品、海藻類食品、金針、蕃薯葉、蕃茄或豆類等，都是不錯的選擇。



112 年 12 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
12/14	四	皮蛋瘦肉粥	櫻花蝦炒飯. 冬瓜蛤蜊湯. 橘子	芝麻蛋餅. 豆奶
12/15	五	法國吐司. 花生米奶	義大利肉醬麵. 南瓜濃湯. 橘子	台式鹹粥
12/18	一	蘿蔔糕. 味噌豆腐湯	三杯杏鮑菇飯. 香菇雞湯. 蘋果	紅棗蓮子湯
12/19	二	香菇雞粥	三色麵疙瘩. 蘋果	蘇打餅. 五穀米奶
12/20	三	雙色果醬吐司. 糙米奶	東坡肉飯. 翡翠吻仔魚湯. 蘋果	香菇冬粉
12/21	四	鮮菇瘦肉粥	榨菜肉絲麵. 蘋果	日式關東煮
12/22	五	蛋沙拉三明治. 糙米奶	茄汁燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 薑絲蚬湯. 蘋果	紅豆小湯圓
12/25	一	蔥花蛋餅. 豆奶	什錦刀削麵. 芭樂	百合蓮子粥
12/26	二	麻油猴頭菇細麵	紅燒獅子頭燴飯. 莧菜吻仔魚湯. 芭樂	綠豆薏仁湯
12/27	三	煎餃. 蛋花湯	星洲炒米粉. 蕃茄蛋花湯. 芭樂	雞茸玉米粥
12/28	四	豬肝瘦肉粥	海南雞肉飯. 山藥枸杞湯. 芭樂	麥片杏仁米奶
12/29	五	銀絲捲. 高鈣杏仁奶	日式豚骨拉麵. 芭樂	桂圓米糕

§ 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。