

元月份每週養生飲品

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。



113年01月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
1/2	二	蛋沙拉三明治.糙米奶	紅燒獅子頭飯.金針排骨湯.橘子	紫米桂圓粥
1/3	三	蘿蔔糕.味噌豆腐湯	酢醬麵.蘿蔔貢丸湯.橘子	芝麻煎餅.普洱奶茶
1/4	四	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞肉飯.海帶芽湯.橘子	紅豆薏仁湯
1/5	五	自製蔥花蛋餅.豆漿	圓通大滷麵.橘子	台式鹹粥
1/8	一	鮮菇瘦肉粥	紅麴八珍飯.蕃茄蛋花湯.蘋果	香菇冬粉
1/9	二	蜂蜜芝麻三明治.豆奶	台南擔仔麵.蘋果	蔬菜煎餅.豆漿
1/10	三	虱目魚肚粥	三杯杏鮑菇飯.香菇雞湯.蘋果	椰奶西米露
1/11	四	蔬菜煎餅.五穀米漿	金瓜米粉.黃豆芽排骨湯.蘋果	雞茸玉米粥
1/12	五	鮮蛤絲瓜細麵	櫻花蝦炒飯.味噌湯.蘋果	香甜豆花
1/15	一	果醬三明治.五穀奶	什錦炒烏龍.蘿蔔排骨湯.香蕉	臘八粥

～最壞的油～

反式脂肪是最壞的脂肪，不僅讓人發胖，還會提高心血管疾病和癌症風險。反式脂肪非常「狡猾」，總是利用隱身計藏匿在各式各樣的食品中例如：餅乾、麵包…等，讓人防不勝防。為了增加口感、延長保存時效、可反覆油炸等目的，食品業者將植物油加以「氫化」後產生反式脂肪，避免食用反式脂肪最好的辦法就是少吃精緻加工食品，在此提醒大家反式脂肪含量在一定比例之下，就可以直接標示為零；因此標示為零者，並不代表完全沒有。



113年01月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
1/16	二	窩窩頭. 糙米奶	五穀米飯. 滷肉. 蛋. 炒青菜. 刺瓜排骨湯. 香蕉	香菇肉羹麵線
1/17	三	香菇雞粥	日式豚骨拉麵. 香蕉	日式關東煮
1/18	四	油豆腐細粉	紅燒豆腐煲. 紫菜蛋花湯. 香蕉	小鹹餅. 五穀米奶
1/19	五	芋頭丁香粥	義大利肉醬麵. 金瓜濃湯. 香蕉	紅豆小湯圓
1/22	一	麻油猴頭菇細麵	海南雞肉飯. 柴魚湯. 橘子	麥片杏仁米奶
1/23	二	法國吐司. 三寶奶	榨菜肉絲麵. 橘子	芝麻蛋餅. 豆奶
1/24	三	海帶芽吻仔魚粥	上海菜飯. 莧菜吻仔魚湯. 橘子	珍珠綠豆饅
1/25	四	手工自製餛飩湯	三色麵疙瘩. 橘子	鮭魚三明治. 高鈣奶
1/26	五	鍋貼. 小米粥	茄汁燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 薑絲蜆湯. 橘子	冬瓜露仙草蜜
1/29	一	全麥三明治. 漚洱奶	雪菜肉絲拉麵. 橘子	桂圓米糕
1/30	二	銀絲捲. 芝麻米奶	東坡肉飯. 翡翠吻仔魚湯. 橘子	百合蓮子粥
1/31	三	豬肝瘦肉粥	什錦刀削麵. 橘子	鬆餅. 豆奶

§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。

§毒油事件引起全國民眾一致撻伐，本園一直以來餐點沒有油炸食物，除沙拉油、黑麻油、橄欖油外，豬油皆是自己製作，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。