

三月份每週養生飲品



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。

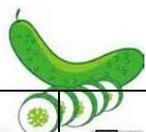
113年3月份餐點表



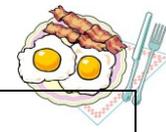
日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
3/1	五	油豆腐細粉	臘味飯,海帶排骨湯,蘋果	紫米八寶粥
3/4	一	山藥雞粥	金瓜米粉,蕃茄蛋花湯,橘子	綠豆薏仁湯
3/5	二	麻油猴頭菇麵線	紅燒豆腐煲,枸杞海帶芽湯,橘子	桂圓米糕
3/6	三	銀絲捲,豆漿	醃醬拌麵,紫菜蛋花湯,橘子	椰奶西米露
3/7	四	虱目魚肚粥	三杯杏鮑菇飯,青菜豆腐湯,橘子	香菇肉羹麵線
3/8	五	蘿蔔糕,味噌湯	義大利肉醬麵,金瓜濃湯,橘子	花生米奶
3/11	一	南瓜粥	紅燒獅子頭飯,蘿蔔排骨湯,蘋果	珍珠綠豆饅
3/12	二	煎餃,蛋花湯	台南擔仔麵,蘋果	紅豆小湯圓
3/13	三	窩窩頭,糙米奶	茄汁洋蔥燴飯,山藥枸杞湯,蘋果	甜不辣魚丸湯
3/14	四	青菜餛飩湯	日式豚骨拉麵,蘋果	小蘇打餅,高鈣奶

冬天多吃「黑」色食物

在中醫的五色五形理論中，看似普通的黑色食物，不僅營養豐富，而且大多性味平和，補而不膩，食而不燥，特別是胃腸功能不好、容易上火、體質虛弱等的人，例如：紫米、黑芝麻、黑豆、紫菜、黑木耳…等。如果長期食用黑米和黑豆熬成粥，除了能補腎外，還可以暖胃、養胃。



113 年 3 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
3/15	五	鮪魚三明治. 黑豆米奶	五穀米飯. 馬鈴薯海帶燒肉. 冬瓜蛤蜊湯. 蘋果	香甜豆花
3/18	一	小米粥. 鍋貼	雪菜肉絲拉麵. 芭樂	芝麻煎餅. 普洱奶茶
3/19	二	黑糖饅頭. 高鈣糙米奶	紅麴八珍飯. 腐皮西芹炒高麗. 味噌 湯. 芭樂	牛奶麥片粥
3/20	三	皮蛋瘦肉粥	什錦麵疙瘩. 芭樂	日式關東煮
3/21	四	蛋餅. 豆奶	咖哩雞肉飯. 青菜豆腐湯. 芭樂	香菇冬粉
3/22	五	蒜香菠菜瘦肉粥	什錦拉麵. 香菇三絲湯. 芭樂	杏仁米奶
3/25	一	鮮蛤絲瓜細麵	揚州炒飯. 蕃茄洋蔥湯. 蘋果	雞茸玉米濃湯
3/26	二	小花捲. 五穀米奶	圓通大滷麵. 蘋果	紫米山藥粥
3/27	三	蔬菜煎餅. 糙米奶	東坡肉飯. 莧菜吻仔魚湯. 蘋果	小蛋捲. 冬瓜露
3/28	四	地瓜粥. 炒蛋. 蔬菜鬆	木須炒麵. 薑絲蛤蜊湯. 蘋果	台式鹹粥
3/29	五	小籠煎包. 豆漿	上海菜飯. 紫菜蛋花湯. 蘋果	百合蓮子粥

§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。