

四月份每週養生飲品



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。



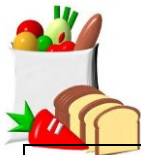
113年4月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
4/1	一	五行蔬菜粥	醉醬麵.酸辣湯.蘋果	果醬三明治.五穀奶
4/2	二	蘿蔔糕.小魚味噌湯	三杯杏鮑菇飯.莧菜吻仔魚湯.蘋果	桂圓米糕
4/3	三	煎餃.蕃茄蛋花湯	金瓜米粉.虱目魚丸湯.蘋果	台式鹹粥
4/8	一	地瓜粥.蔥花蛋.花瓜	什錦八寶燴飯.冬瓜排骨湯.蘋果	椰奶西米露
4/9	二	蔬菜煎餅.豆漿	五行蔬菜麵.蘋果	牛奶麥片粥
4/10	三	鮮蛤絲瓜細麵	茄汁什錦燴飯.蔬菜湯.蘋果	紫米山藥粥
4/11	四	鮭魚三明治.豆奶	雪菜肉絲麵.蘋果	日式關東煮
4/12	五	海帶芽吻仔魚粥	櫻花蝦炒飯.昆布佃煮湯.蘋果	香甜豆花

《常喝豆奶-保健之道》

科學研究發現，大豆含有豐富的蛋白質、脂肪、磷脂、胡蘿蔔素、多種維生素、氨基酸和礦物質等眾多營養成分，並能有效阻止人體鈣質的流失，經常食用有助於健康還可以平衡體內營養構，減少或避免肥胖、營養不良等現代兒童常見疾病的發生，並可調節血脂、保護肝臟、防止血管硬化和促進思維能力，大豆中所含的微量成分異黃酮對人體還具有防癌、防止骨質疏鬆等保健作用，而且豆奶的營養吸收率最高，可吸收豆類 98% 的營養物質。



113 年 4 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
4/15	一	皮蛋瘦肉粥	麻醬拌麵. 海帶芽湯. 鳳梨	小蘇打餅. 糙米奶
4/16	二	芝麻蛋餅. 豆漿	咖哩雞肉飯. 蕃茄蛋花湯. 鳳梨	綠豆麥角粥
4/17	三	鍋貼. 小米粥	圓通大滷麵. 鳳梨	紅豆小湯圓
4/18	四	油豆腐細粉	滷肉飯. 滷蛋. 腐皮蕃茄炒高麗. 山藥枸杞湯. 鳳梨	蕃薯甜八寶
4/19	五	銀絲捲. 高鈣杏仁奶	義大利肉醬麵. 蔬菜湯. 鳳梨	銀魚蔬菜粥
4/22	一	手工自製餛飩湯	紅麴八珍飯. 紫菜蛋花湯. 鳳梨	珍珠芋奶甜湯
4/23	二	黑糖饅頭. 糙米奶	什錦刀削麵. 鳳梨	百合蓮子粥
4/24	三	麻油香菇細麵	五穀米飯. 紅燒肉丸子. 海帶芽湯. 鳳梨	綠豆薏仁湯
4/25	四	黑芝麻蜂蜜三明治. 五穀米漿	木須炒麵. 薑絲蛤蜊湯. 鳳梨	雞茸玉米濃湯
4/26	五	虱目魚肚粥	上海菜飯. 豚骨刺瓜湯. 鳳梨	香菇肉羹麵線
4/29	一	窩窩頭. 糙米奶	台南擔仔麵. 香蕉	蔬菜煎餅. 豆奶
4/30	二	豬肝瘦肉粥	紅燒豆腐煲. 枸杞海帶芽湯. 香蕉	香菇冬粉

§ 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。