

五月份每週養生飲品



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5月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
5/2	四	蔬菜煎餅, 小米粥	麻醬拌麵, 三絲湯, 香蕉	日式關東煮
5/3	五	油豆腐細粉	三杯杏鮑菇飯, 薑絲蛤蜊湯, 香蕉	綠豆蕃薯甜湯
5/6	一	果醬三明治, 高鈣奶	雪菜肉絲麵, 香蕉	椰奶西米露
5/7	二	銀絲捲, 五穀米奶	揚州炒飯, 昆布佃煮湯, 香蕉	香菇肉羹麵線
5/8	三	蘿蔔糕, 小魚味噌湯	義大利肉醬麵, 枸杞雞湯, 香蕉	香菇雞粥
5/9	四	地瓜粥, 蔥蛋, 麵筋, 花瓜	咖哩雞肉飯, 蕃茄蛋花湯, 香蕉	芝麻煎餅, 糙米奶
5/10	五	蜂蜜三明治, 豆漿	什錦拉麵, 蘿蔔排骨湯, 香蕉	紅豆小湯圓
5/13	一	自製手工餛飩湯	紅麴八珍飯, 紫菜蛋花湯, 鳳梨	檸檬愛玉
5/14	二	皮蛋瘦肉粥	日式豚骨拉麵, 鳳梨	鹹蘇打, 高鈣奶
5/15	三	蛋餅, 杏仁奶	五穀米飯, 馬鈴薯燒肉, 海帶芽湯, 鳳梨	金瓜洋蔥濃湯
5/16	四	五行蔬菜粥	什錦大滷麵, 鳳梨	綠豆薏仁湯

【簡單喝碗湯，保健防流感】

隨著春天的腳步到來，天氣由冷轉暖，許多細菌、病毒、微生物等也跟著生長繁殖，繼而使流行性感冒、肺炎、流行性腦炎、麻疹、結膜炎等傳染病更為流行。中醫師指出，要避免病毒找上門並不難，只要從飲食著手調整，就能有效增加抵抗力，預防傳染病發生。專家推薦：一根白蘿蔔、半個橘子皮、三片生薑、兩段蔥白和一把香菜，煮成湯來喝，就能夠達到增強呼吸道防護能力的作用，如果害怕特殊味道，也可以添加其他的食材調味。



113年5月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
5/17	五	台式鹹粥	滷肉飯. 炒青菜. 香鬆. 小魚味噌豆腐湯. 鳳梨	冬瓜露仙草蜜
5/20	一	鮪魚三明治. 玉米濃湯	木須炒麵. 味噌湯. 鳳梨	銀魚蔬菜粥
5/21	二	鮮蛤絲瓜細麵	海南雞肉飯. 海帶芽排骨湯. 鳳梨	芋奶甜湯
5/22	三	手工煎餃. 蛋花湯	醉醬麵. 刺瓜排骨湯. 鳳梨	虱目小魚丸湯
5/23	四	虱目魚肚粥	櫻花蝦炒飯. 蔬菜湯. 鳳梨	香菇冬粉
5/24	五	全麥三明治. 黑豆米奶	蕃茄蔬菜麵. 鳳梨	紫米山藥粥
5/27	一	雞湯蔬菜麵	東坡肉飯. 翡翠吻仔魚湯. 鳳梨	蔬菜煎餅. 豆漿
5/28	二	菠菜吻仔魚粥	金瓜米粉. 蘿蔔貢丸湯. 鳳梨	香甜豆花
5/29	三	法國吐司. 三寶奶	紅燒獅子頭飯. 絲瓜蛋花湯. 鳳梨	桂圓米糕
5/30	四	小饅頭. 豆奶	五行蔬菜麵. 鳳梨	雞茸玉米粥
5/31	五	麻油香菇細麵	紅燒豆腐煲. 薑絲蜆湯. 鳳梨	蕃薯甜八寶

§ 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。