



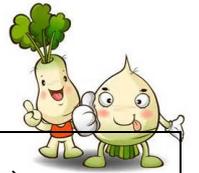
## 六月份每週養生飲品



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 6 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
6/3	一	自製餛飩湯	什錦炒麵, 青菜豆腐湯, 西瓜	紅豆湯圓
6/4	二	地瓜粥, 蔥花蛋, 花瓜, 麵筋	櫻花蝦炒飯, 菌菇蛋花湯, 西瓜	珍珠綠豆饅
6/5	三	果醬三明治, 五穀米奶	金瓜米粉, 黃豆芽排骨湯, 西瓜	蔬菜煎餅, 豆漿
6/6	四	銀絲捲, 高鈣奶	上海菜飯, 絲瓜蛋花湯, 西瓜	椰奶西米露
6/7	五	香煎蘿蔔糕, 味噌豆腐湯	義大利肉醬麵, 鄉村濃湯, 西瓜	麥片薏仁湯
6/11	二	手工煎餃, 五行蔬菜湯	紅麴八珍飯, 小魚海帶芽湯, 西瓜	香菇肉羹麵線
6/12	三	自製蛋餅, 豆奶	麻醬拌麵, 虱目魚丸湯, 西瓜	香甜豆花
6/13	四	油豆腐細粉	五穀米飯, 馬鈴薯燒肉, 炒時蔬, 當歸湯, 西瓜	日式關東煮
6/14	五	雙色三明治, 豆奶	羅宋排骨麵, 西瓜	鹹蘇打, 高鈣奶

## 【水果中的黃金】

你在購買香蕉時，會選擇鮮黃色沒斑點，還是選較成熟有斑點的香蕉？日本科學家研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質—TNF，而且越成熟的香蕉，抗癌效果越高。研究指出，以動物試驗比較香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、鳳梨、梨子和柿子等多種水果的免疫活性，結果證實香蕉的效果最佳，它能夠增加體內白血球、改善免疫系統功能，還會產生消滅異常細胞的物質(TNF)，而香蕉越成熟，表皮黑斑越多，免疫活性也就越高。



### 113年6月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
6/17	一	鮮菇細麵	臘味飯. 紫菜蛋花湯. 鳳梨	冬瓜露仙草蜜
6/18	二	虱目魚肚粥	台南擔仔麵. 鳳梨	胚芽餅乾. 豆漿
6/19	三	雞湯蔬菜細麵	咖哩豬肉飯. 排骨蘿蔔湯. 鳳梨	芋奶甜粥
6/20	四	法國吐司. 糙米奶	木須炒麵. 小魚豆腐味噌湯. 鳳梨	檸檬愛玉
6/21	五	鍋貼. 小米粥	三杯杏鮑菇飯. 貢丸湯. 鳳梨	鮭魚三明治. 糙米奶
6/24	一	銀絲捲. 五穀米奶	水餃. 昆布佃煮湯. 鳳梨	銀魚蔬菜粥
6/25	二	皮蛋瘦肉粥	紅燒獅子頭燴飯. 薑絲蚬湯. 鳳梨	桂圓米糕
6/26	三	小饅頭. 豆奶	醉醬麵. 虱目魚丸湯. 鳳梨	自製李子醬吐司. 杏仁奶
6/27	四	鮮蛤絲瓜細麵	五色蔬菜拌飯. 山藥枸杞湯. 鳳梨	香菇雞球粥
6/28	五	全麥三明治. 黑豆米奶	什錦大滷麵. 鳳梨	虱目小魚丸湯

§ 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。