

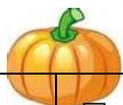


七月份每週養生飲品

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 07 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
7/1	一	蘿蔔糕. 小魚味噌湯	上海菜飯. 三絲雞湯. 芒果	綠豆薏仁湯
7/2	二	廣東粥	麻醬拌麵. 虱目魚丸湯. 芒果	果醬三明治. 冬瓜露
7/3	三	雞湯蔬菜麵線	咖哩雞肉飯. 金針菇排骨湯. 芒果	椰奶西米露
7/4	四	五行蔬菜粥	台南擔仔麵. 芒果	蔬菜煎餅. 四神米奶
7/5	五	油豆腐細粉	東坡肉飯. 青菜豆腐湯. 芒果	檸檬愛玉
7/8	一	全麥三明治. 黑豆米奶	木須炒麵. 菌菇蛋花湯. 芒果	香菇雞球粥
7/9	二	地瓜粥. 蔥蛋. 花瓜. 麵筋	櫻花蝦炒飯. 薑絲蛤蜊湯. 芒果	小饅頭. 豆漿
7/10	三	煎餃. 海帶芽湯	什錦炒烏龍. 蘿蔔排骨湯. 芒果	鹹蘇打. 五穀米奶
7/11	四	雜糧饅頭. 玉米濃湯	紅燒獅子頭飯. 冬瓜薏仁瘦肉湯. 芒果	雞茸玉米粥
7/12	五	豬肝菠菜粥	榨菜肉絲麵. 芒果	冬瓜露仙草蜜

【夏 不違例】

酷暑難當，為求得一份涼爽，往往忽視了養生保健，而引發各種不適感，甚至導致病痛不斷，因此，消暑也要講科學，千萬不可以輕心。提供「六不二好」養生參考：①不宜多吃冷食、②不宜缺少午睡、③電扇不宜吹過久、④冷氣不宜開太低、⑤不宜快速冷卻、⑥不宜急飲、⑦白開水最好、⑧選擇適合好的太陽眼鏡。讓我們一起渡過健康的炎炎夏日唷！



113 年 07 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
7/15	一	蛋餅. 杏仁米奶	三杯杏鮑菇飯. 蕃茄蛋花湯. 西瓜	紫米八寶粥
7/16	二	鮪魚三明治. 豆漿	義大利肉醬麵. 昆布佃煮湯. 西瓜	桂圓米糕
7/17	三	皮蛋瘦肉粥	三寶飯. 莧菜吻仔魚湯. 西瓜	香菇肉羹麵線
7/18	四	鍋貼. 小米粥	金瓜米粉. 刺瓜排骨湯. 西瓜	麥片薏仁湯
7/19	五	香菇細麵	五色蔬菜元氣拌飯. 紫菜蛋花湯. 西瓜	香甜豆花
7/22	一	青菜餛飩湯	雪菜肉絲麵. 芒果	銀魚蔬菜粥
7/23	二	台式鹹粥	揚州炒飯. 山藥枸杞湯. 鳳梨	紅豆小湯圓
7/24	三	銀絲捲. 糙米奶	日式豚骨拉麵. 鳳梨	百合蓮子粥
7/25	四	鮮蛤絲瓜細麵	五穀米飯. 馬鈴薯燒肉. 青菜. 海帶芽湯. 鳳梨	日式關東煮
7/26	五	黑糖饅頭. 五穀米奶	酢醬麵. 小魚味噌湯. 鳳梨	芋奶甜湯
7/29	一	虱目魚肚粥	紅麴八珍飯. 黃豆芽排骨湯. 鳳梨	珍珠綠豆饅
7/30	二	小饅頭. 豆奶	五行蔬菜麵. 鳳梨	虱目小魚丸湯
7/31	三	法國吐司. 三寶奶	紅燒豆腐煲. 薑絲蜆湯. 鳳梨	蔬菜煎餅. 豆漿

§ 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。