

九月份每週養生飲品



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9月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
9/2	一	銀絲捲. 小米粥	什錦拉麵. 枸杞山藥雞湯. 蘋果	雞茸玉米粥
9/3	二	蔬菜煎餅. 味噌湯	揚州炒飯. 昆布佃煮湯. 蘋果	果醬三明治. 普洱茶
9/4	三	皮蛋瘦肉粥	圓通大滷麵. 蘋果	珍珠綠豆饅
9/5	四	寧式蘿蔔糕湯	紅燒獅子頭飯. 黃豆芽排骨湯. 蘋果	紅豆小湯圓
9/6	五	果醬吐司. 薏仁漿	台南擔仔麵. 蘋果	香甜豆花
9/9	一	油豆腐細粉	上海菜飯. 三絲湯. 蘋果	台式鹹粥
9/10	二	小籠煎包. 蛋花湯	醃醬麵. 蘿蔔排骨湯. 蘋果	芋奶甜湯
9/11	三	蛋餅. 豆漿	五穀米飯. 芋頭燒肉. 海帶芽湯. 蘋果	鹹蘇打. 三寶奶
9/12	四	蒜香菠菜粥	日式豚骨拉麵. 蘋果	椰奶西米露
9/13	五	蔥油餅. 海帶芽湯	紅麴燒肉飯. 冬瓜蛤蜊湯. 蘋果	紫米養生粥
9/16	一	鮮蛤絲瓜細麵	雪菜肉絲刀削麵. 蘋果	檸檬愛玉



夏季出汗多補鉀

夏天缺鉀原因有三：一是人體在夏季大量出汗，汗液中除了水分和鈉以外，還含有一定量的鉀離子。二是夏季人們的食慾減退，從食物中攝取的鉀離子相對減少，也會造成鉀的攝入不足。最後，天氣炎熱，人體消耗能量增多，而能量代謝需要鉀的參與。人們可吃些含鉀豐富的蔬果，含鉀的水果有香蕉、草莓、葡萄、西瓜等；菠菜、山藥、毛豆、莧菜、大蔥等蔬菜中含鉀也很豐富。黃豆、綠豆、蠶豆、海帶、紫菜、雞肉、牛奶和茶水也含有定量的鉀。



113年9月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
9/18	三	五行蔬菜粥	三杯杏鮑菇飯. 香菇雞湯. 蘋果	紅豆薏仁湯
9/19	四	雞湯蔬菜細麵	星洲炒米粉. 豆腐味噌湯. 蘋果	冬瓜露仙草蜜
9/20	五	全麥吐司夾蛋. 三寶奶	咖哩雞肉飯. 蘿蔔貢丸湯. 蘋果	鬆餅. 杏仁米奶
9/23	一	地瓜粥. 蔥花蛋. 花瓜. 麵筋	義大利肉醬麵. 昆布佃煮湯. 芭樂	香菇肉羹麵線
9/24	二	手工煎餃. 蔬菜湯	五色蔬菜拌飯. 莧菜吻仔魚湯. 芭樂	桂圓糯米粥
9/25	三	法國吐司. 杏仁米奶	木須炒麵. 味噌湯. 芭樂	胚芽餅乾. 糙米奶
9/26	四	虱目魚肚粥	櫻花蝦炒飯. 菌菇蛋花湯. 芭樂	日式關東煮
9/27	五	鮪魚三明治. 玉米濃湯	什錦麵疙瘩. 芭樂	金瓜玉米濃湯
9/30	一	青菜餛飩湯	滷肉飯. 滷蛋. 燙青菜. 蛤蜊湯. 芭樂	銀魚蔬菜粥

§ 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。

§ 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。