

十月份每週養生飲品



| 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10月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早餐 Breakfast | 午餐 Lunch | 點心 Snack |
|-------|----|-----------------|---------------------------|-------------|
| 10/1 | 二 | 蜂蜜三明治.糙米奶 | 什錦拉麵.冬瓜排骨湯.芭樂 | 紅豆小湯圓 |
| 10/2 | 三 | *小米胡蘿蔔粥(增強抵抗力) | 三杯杏鮑菇飯.薑絲蜆湯.芭樂 | 紫米養生粥 |
| 10/3 | 四 | 銀絲捲.五穀米奶 | 金瓜米粉.五行蔬菜湯.芭樂 | 雞茸玉米粥 |
| 10/4 | 五 | *南瓜燕麥粥(養胃) | 五穀米飯.芋頭燒肉.炒青菜. 海帶芽湯.芭樂 | 蛋捲.冬瓜露 |
| 10/7 | 一 | 虱目魚肚粥 | 台南擔仔麵.芭樂 | 珍珠綠豆饅 |
| 10/8 | 二 | 油豆腐細粉 | 海南雞肉飯.黃豆芽海帶湯.芭樂 | 台式鹹粥 |
| 10/9 | 三 | 芝麻煎餅.杏仁米奶 | 蕃茄蔬菜麵.芭樂 | 綠豆薏仁湯 |
| 10/11 | 五 | 皮蛋瘦肉粥 | 上海菜飯.枸杞山藥湯.芭樂 | 鹹蘇打.豆奶 |
| 10/14 | 一 | 自製蛋餅.豆奶 | 醃醬麵.紫菜蛋花湯.蘋果 | 香甜豆花 |

喝水的好處



喝水能刺激腸胃蠕動、腎臟、肝臟等器官活動促進新陳代謝，養成習慣會感覺水的甜味，進而對食物的味道會越敏銳，能夠獲得飽足感，加速排汗也讓囤積在體內的毒素排出改善便秘達到排毒效果，幫助消化維持體態。



113年10月份餐點表



| 日期 | 星期 | 早餐 Breakfast | 午餐 Lunch | 點心 Snack |
|-------|----|----------------------|-------------------------------|-------------|
| 10/15 | 一 | 地瓜粥. 蔬菜鬆. 花瓜. 蔥花蛋 | 梅干扣肉飯. 魚丸冬瓜湯. 蘋果 | 胚芽餅乾. 糙米奶 |
| 10/16 | 三 | 蘿蔔糕. 味噌湯 | 什錦肉羹麵. 蘋果 | *綠豆銀耳粥(降火) |
| 10/17 | 四 | *核桃花生粥(補腦) | 櫻花蝦炒飯. 味噌豆腐湯. 蘋果 | 檸檬愛玉 |
| 10/18 | 五 | 手工餛飩湯 | 三色麵疙瘩. 蘋果 | 椰奶西米露 |
| 10/21 | 一 | *蘋果紅豆粥(養肝) | 五色蔬菜元氣拌飯. 海帶芽湯. 蘋果 | 日式關東煮 |
| 10/22 | 二 | 手工煎餃. 蔬菜湯 | 義大利肉醬麵. 蛤蜊湯. 蘋果 | 銀魚蔬菜粥 |
| 10/23 | 三 | 五行蔬菜粥 | 紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 蘋果 | 香菇肉羹麵線 |
| 10/24 | 四 | 小籠煎包. 蛋花湯 | 芝麻醬拌麵. 蝦皮紫菜湯. 蘋果 | 桂圓糯米粥 |
| 10/25 | 五 | 紅棗枸杞十穀粥 | 咖哩雞肉飯. 絲瓜蛋花湯. 蘋果 | 珍珠芋奶甜湯 |
| 10/28 | 一 | 芋頭丁香粥 | 木須炒麵. 味噌湯. 蘋果 | 草莓哈士餅. 高鈣奶 |
| 10/29 | 二 | 雜糧饅頭. 小米粥 | 紅燒獅子頭飯. 黃豆芽排骨湯. 蘋果 | 冬瓜露仙草蜜 |
| 10/30 | 三 | 雞湯蔬菜細麵 | 水餃. 金針排骨湯. 蘋果 | 蕃薯八寶甜粥 |
| 10/31 | 四 | 蛤蜊絲瓜粥 | 臘味飯. 炒時蔬. 薑絲蜆湯. 蘋果 | 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。*為新增餐點

§ 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。