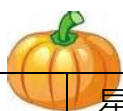




七月份每週養生飲品

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。



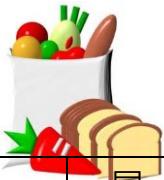
114 年 07 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
7/1	二	蘿蔔糕. 小魚味噌湯	上海菜飯. 三絲雞湯. 水果	綠豆蓮子湯
7/2	三	廣東粥	麻醬拌麵. 虱目魚丸湯. 水果	果醬三明治. 冬瓜露
7/3	四	雞湯蔬菜麵線	咖哩雞肉飯. 冬瓜排骨湯. 水果	椰奶西米露
7/4	五	五行蔬菜粥	台南擔仔麵. 水果	蔬菜煎餅. 四神米奶
7/7	一	油豆腐細粉	東坡肉飯. 青菜豆腐湯. 水果	檸檬愛玉
7/8	二	全麥三明治. 黑豆米奶	木須炒麵. 菌菇蛋花湯. 水果	香菇雞球粥
7/9	三	地瓜粥. 蔥蛋. 花瓜. 麵筋	櫻花蝦炒飯. 薑絲蛤蜊湯. 水果	紅豆薏仁湯
7/10	四	煎餃. 海帶芽湯	什錦炒烏龍. 蘿蔔排骨湯. 水果	台式鹹粥
7/11	五	雞茸玉米粥	紅燒獅子頭飯. 冬瓜薏仁瘦肉湯. 水果	鹹蘇打. 五穀米奶
7/14	一	豬肝菠菜粥	榨菜肉絲麵. 水果	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！



念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校



114 年 07 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
7/15	二	蛋餅. 杏仁米奶	三杯杏鮑菇飯. 蕃茄蛋花湯. 水果	紫米八寶粥
7/16	三	鮭魚三明治. 豆漿	義大利肉醬麵. 昆布佃煮湯. 水果	桂圓米糕
7/17	四	皮蛋瘦肉粥	三寶飯. 莧菜吻仔魚湯. 水果	香菇肉羹麵線
7/18	五	鍋貼. 小米粥	金瓜米粉. 刺瓜排骨湯. 水果	麥片薏仁湯
7/21	一	香菇細麵	五色蔬菜元氣拌飯. 紫菜蛋花湯. 水果	香甜豆花
7/22	二	青菜餛飩湯	雪菜肉絲麵. 水果	銀魚蔬菜粥
7/23	三	台式鹹粥	揚州炒飯. 山藥枸杞湯. 水果	紅豆小湯圓
7/24	四	銀絲捲. 糙米奶	日式豚骨拉麵. 水果	百合蓮子粥
7/25	五	鮮蛤絲瓜細麵	五穀米飯. 馬鈴薯燒肉. 青菜. 海帶芽湯. 水果	日式關東煮
7/28	一	黑糖饅頭. 五穀米奶	酢醬麵. 小魚味噌湯. 水果	芋奶甜湯
7/29	二	虱目魚肚粥	紅麴八珍飯. 黃豆芽排骨湯. 水果	珍珠綠豆饅
7/30	三	小饅頭. 豆奶	五行蔬菜麵. 水果	皮蛋瘦肉粥
7/31	四	果醬三明治. 三寶奶	紅燒豆腐煲. 薑絲蜆湯. 水果	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。