

## 八月份每週養生飲品



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: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 8 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
8/1	五	黑糖小饅頭.山藥糙米奶	台南擔仔麵.水果	芝麻煎餅.豆漿
8/4	一	蘿蔔糕.味噌湯	海南雞肉飯.黃豆芽海帶湯.水果	紫米養生粥
8/5	二	南瓜黃金捲.豆漿	金瓜米粉.五行蔬菜湯.水果	鹹蘇打.五穀米奶
8/6	三	油豆腐細粉	紅燒獅子頭飯.絲瓜蛋花湯.水果	香菇雞粥
8/7	四	虱目魚肚粥	什錦拉麵.筍絲排骨湯.水果	珍珠綠豆饅
8/8	五	鮮蛤絲瓜細麵	三杯杏鮑菇飯.香菇雞湯.水果	金瓜洋蔥濃湯
8/11	一	果醬三明治.五穀高鈣奶	醃醬麵.紫菜蛋花湯.水果	椰奶西米露
8/12	二	手工煎餃.五行蔬菜湯	上海菜飯.山藥枸杞湯.水果	台式鹹粥
8/13	三	雜糧饅頭.小米粥	榨菜肉絲麵.水果	檸檬愛玉
8/14	四	地瓜粥.蔬菜鬆.蔥花蛋	臘味飯.炒時蔬.薑絲蜆湯.水果	香菇肉羹麵線
8/15	五	皮蛋瘦肉粥	圓通大滷麵.水果	虱目小魚丸湯

# 夏日養生之道

夏天氣溫高且潮濕，室內應保持通風，更要避免長時間在高溫環境或烈日下活動，如果出現全身無力、頭昏眼花、四肢發麻等中暑症狀，應立即用冷水擦浴、頭部放濕冷毛巾降低體溫。炎夏悶熱，身體大量排汗應隨時補充水分，在飲食上以清淡為宜，可多食富含蛋白質、礦物質、纖維素的青菜，並適量食用瘦肉、魚類、蛋類，更要注意飲食衛生，少吃油膩、辛辣等熱性食物；還要養成每日一個小時的午睡習慣，皮膚保持清潔，汗水容易與皮屑、塵埃堆積在皮膚上形成污垢，造成皮膚病，所以應用溫水洗浴、勤換衣，保養身體一起渡過這炎炎之夏。



## 念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

### 114 年 8 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
8/18	一	小籠包. 五穀米奶	夏日元氣涼麵. 蝦皮紫菜湯. 水果	雞茸玉米粥
8/19	二	蛤蜊絲瓜粥	五色蔬菜拌飯. 海帶佃煮湯. 水果	紅豆薏仁湯
8/20	三	自製餛飩湯	三色麵疙瘩. 水果	香甜豆花
8/21	四	雞湯蔬菜細麵	紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 水果	桂圓糯米粥
8/22	五	鮭魚三明治. 玉米濃湯	義大利肉醬麵. 刺瓜排骨湯. 水果	仙草冬瓜露
8/25	一	寧式蘿蔔糕湯	咖哩雞肉飯. 蕃茄蛋花湯. 水果	核桃百合二合粥
8/26	一	蛋沙拉三明治. 杏仁米奶	什錦刀削麵. 水果	珍珠芋奶甜湯
8/27	三	蛋餅. 豆漿	滷肉飯. 滷蛋. 燙青菜. 蛤蜊湯. 水果	日式關東煮
8/28	四	鮮菇細麵	水餃. 金針排骨湯. 水果	蔬菜煎餅. 豆漿
8/29	五	南瓜粥	五穀米飯. 馬鈴薯燒肉. 青菜. 紫菜蛋花湯. 水果	香菇冬粉

§ 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。