



十月份每週養生飲品



星期	養生飲品名	功用/材料
週一	蜂蜜枸菊茶	功用:清肺潤燥. 清肝明目 材料:枸杞. 甘草. 菊花
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	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

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 10 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
10/1	三	蜂蜜三明治. 糙米奶	什錦拉麵. 冬瓜排骨湯. 水果	紫米養生粥
10/2	四	油豆腐細粉	三杯杏鮑菇飯. 薑絲蜆湯. 水果	紅豆小湯圓
10/3	五	芝麻煎餅. 杏仁米奶	金瓜米粉. 五行蔬菜湯. 水果	雞茸玉米粥
10/7	二	南瓜燕麥粥	五穀米飯. 芋頭燒肉. 炒青菜. 海帶芽湯. 水果	鹹蘇打. 豆奶
10/8	三	小籠煎包. 蛋花湯	台南擔仔麵. 水果	台式鹹粥
10/9	四	虱目魚肚粥	海南雞肉飯. 黃豆芽海帶湯. 水果	珍珠綠豆饅
10/13	一	小米胡蘿蔔粥	蕃茄蔬菜麵. 水果	綠豆薏仁湯
10/14	二	自製蛋餅. 豆奶	上海菜飯. 枸杞山藥湯. 水果	桂圓麥片桃膠粥
10/15	三	皮蛋瘦肉粥	醃醬麵. 紫菜蛋花湯. 水果	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。



念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

114 年 10 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
10/16	四	手工餛飩湯	梅干扣肉飯. 魚丸冬瓜湯. 水果	紅棗小米粥
10/17	五	地瓜粥. 蔬菜鬆. 花瓜. 蔥花蛋	什錦肉羹麵. 水果	檸檬愛玉
10/20	一	核桃花生粥	櫻花蝦炒飯. 味噌豆腐湯. 水果	椰奶西米露
10/21	二	銀絲捲. 五穀米奶	三色麵疙瘩. 水果	綠豆銀耳粥
10/22	三	蘿蔔糕. 味噌湯	五色蔬菜元氣拌飯. 海帶芽湯. 水果	香菇肉羹麵線
10/23	四	蘋果紅豆粥	義大利肉醬麵. 蛤蜊湯. 水果	養生十穀奶
10/27	一	五行蔬菜粥	紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 水果	日式關東煮
10/28	二	全麥三明治. 黑豆米奶	芝麻醬拌麵. 蝦皮紫菜湯. 水果	桂圓糯米粥
10/29	三	雞湯蔬菜細麵	咖哩雞肉飯. 絲瓜蛋花湯. 水果	珍珠芋奶甜湯
10/30	四	手工煎餃. 蔬菜湯	木須炒麵. 味噌湯. 水果	銀魚蔬菜粥
10/31	五	全麥小饅頭. 山藥糙米奶	紅燒獅子頭飯. 黃豆芽排骨湯. 水果	冬瓜露仙草蜜

§ 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。