



十一月份每週養生飲品

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. 有機龍眼蜜
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 11 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
11/3	一	五行蔬菜粥	圓通大滷麵. 水果	日式關東煮
11/4	二	全麥吐司. 南瓜濃湯	什錦八寶燴飯. 薑絲蜆湯. 水果	芋奶甜湯
11/5	三	銀絲捲. 高鈣杏仁奶	肉絲蕃茄蔬菜麵. 水果	銀魚蔬菜粥
11/6	四	自製鮮肉餛飩湯	揚州炒飯. 昆布佃煮湯. 水果	金瓜玉米濃湯
11/7	五	南瓜燕麥粥	醃醬麵. 蘿蔔排骨湯. 水果	紅豆小湯圓
11/10	一	油豆腐細粉	海南雞肉飯. 海帶芽湯. 水果	蜂蜜吐司. 豆奶
11/11	二	小米胡蘿蔔粥	雪菜肉絲麵. 水果	椰奶西米露
11/12	三	蔥花蛋餅. 豆漿	五色蔬菜燒肉拌飯. 紫菜蛋花湯. 水果	香菇肉羹麵線
11/13	四	皮蛋瘦肉粥	三色麵疙瘩. 水果	花生薏仁湯
11/14	五	蘿蔔糕. 小魚味噌湯	三寶飯. 五行蔬菜湯. 水果	檸檬愛玉
11/17	一	鮭魚三明治. 豆奶	廣東炒麵. 黃豆芽海帶湯. 水果	台式鹹粥

◎秋天宜養肺

秋季來臨，由於早晚溫差變化大，傷風感冒的機率也開始增加；秋天是個適宜養肺的季節，只要將肺保養好，自然呼吸道問題就會減少，因此生冷食物盡量不要吃，以免影響氣管；五臟中的肺對應五色中的白色，多食用白色食物來預防、緩解秋燥傷肺，但白色食物（如：白蘿蔔、白菜、白木耳、山藥、杏仁、百合…等）多偏寒涼，過敏性體質要小心食用，一般體質則可以放心使用。



念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

114 年 11 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
11/18	二	小饅頭. 玉米濃湯	上海菜飯. 莧菜吻仔魚湯. 水果	珍珠綠豆饅
11/19	三	核桃花生粥	日式豚骨拉麵. 水果	鹹蘇打. 糙米奶
11/20	四	鮮蛤絲瓜細麵	咖哩雞肉飯. 冬瓜蛤蜊湯. 水果	甜不辣魚丸湯
11/21	五	芝麻煎餅. 豆漿	義大利肉醬麵. 南瓜濃湯. 水果	雞茸玉米粥
11/24	一	手工煎餃. 蔬菜湯	滷肉飯. 滷蛋. 時蔬. 刺瓜雞湯. 水果	鬆餅. 杏仁米奶
11/25	二	無刺虱目魚粥	什錦刀削麵. 水果	香甜豆花
11/26	三	雙色果醬吐司. 高鈣奶	紅麴燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯. 水果	香菇冬粉
11/27	四	蔬菜煎餅. 味噌湯	金瓜米粉. 蘿蔔貢丸湯. 水果	百合蓮子粥
11/28	五	麻油猴頭菇細麵	三杯杏鮑菇飯. 薑絲蜆湯. 水果	蛋餅. 豆奶

§ 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。