



## 十二月份每週養生飲品

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 12 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
12/1	一	虱目魚粥	* 五行蔬菜拌飯. 紫菜蛋花湯. 水果	* 果醬三明治. 糙米奶
12/2	二	* 地瓜粥. 有機煎蛋 . 花瓜. 蔬菜鬆	雪菜肉絲拉麵. 水果	肉羹麵線
12/3	三	* 素火腿三明治. 糙米奶	揚州炒飯. 翡翠吻仔魚. 水果	椰奶西米露
12/4	四	* 手工煎餃. 五行蔬菜湯	* 金瓜米粉. 絲瓜蛋花湯. 水果	* 紫米八寶粥
12/7	五	* 雙色果醬三明治. 有機普洱奶茶	* 上海菜飯. 海八寶湯. 水果	* 香甜豆花
12/8	一	油豆腐細粉	* 元氣芝麻醬拌麵. 貢丸湯. 水果	雞蛋糕. 花生米奶
12/9	二	自製鮮肉餛飩湯	* 咖哩素肉飯. 三絲湯. 水果	珍珠綠豆饌
12/10	三	* 鮮菇細麵	美濃板條. 蘿蔔排骨湯. 水果	* 番薯甜湯
12/11	四	* 銀絲捲. 五穀米奶	櫻花蝦炒飯. 冬瓜蛤蜊湯. 水果	* 甜不辣魚丸湯
12/14	五	皮蛋瘦肉粥	青菜餃子湯. 水果	* 薏仁綠豆湯
12/15	一	蔥油餅. 小米粥	* 三杯杏鮑菇飯. 香菇雞湯. 水果	南瓜小米粥

如何正確吃藥？

1. 依照醫師的指示用藥。
2. 服藥前先喝水，服藥後再配合 100c.c 的水(以白開水最佳，以免其他飲料中的成份影響藥效，甚至引起不良反應)。
3. 勿吃完藥就馬上躺到床上，應站或坐 5 至 10 分鐘。
4. 服藥間距每隔四小時最佳，這樣能夠保持藥物在血液中的濃度，維持藥物有效性。



## 慈蒙特幼稚園國際幼兒美語學校



### 114 年 12 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
12/16	二	芋頭丁香粥	義大利肉醬麵. 洋蔥濃湯. 水果	芝麻蛋餅. 豆奶
12/17	三	*芝麻醬三明治. 三寶奶	東坡肉飯. 昆布佃煮湯. 水果	五穀米奶
12/18	四	*菇菇粥	*三色麵疙瘩. 水果	*蜜豆麥角養生粥
12/21	五	鮮蛤絲瓜細麵	茄汁燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 薑絲蜆湯. 水果	*香菇冬粉
12/22	一	*葵瓜子煎餅. 玉米濃湯	鴨肉麵. 水果	*紅豆小湯圓
12/23	二	蘿蔔糕. 味噌豆腐湯	紅燒獅子頭燴飯. 絲瓜蛋花湯. 水果	檸檬愛玉
12/24	三	雞茸玉米粥	*什錦刀削麵. 水果	桂圓米糕
12/25	四	*馬鈴薯煎餅. 海帶芽湯	海南雞肉飯. 味噌豆腐湯. 水果	*山藥紫米粥
12/28	五	鮪魚三明治. 玉米濃湯	星洲炒米粉. 山藥雞湯. 水果	日式關東煮
12/29	一	*有機蔬菜細麵	紅麴燒肉飯. 五行蔬菜湯. 水果	綠豆薏仁湯
12/30	二	蛋餅. 豆奶	*圓通大滷麵. 水果	花生米奶
12/31	三	*營養麥片粥	*五穀米飯. 馬鈴薯燒肉. 炒青菜. 海帶芽湯. 水果	銀耳桃膠冬瓜露

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。

本園一直以來餐點沒有油炸食物，除沙拉油、黑麻油、橄欖油外，豬油皆是自己製作，請家長放心。