



元月份每週養生飲品

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。

115 年 1 月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
1/2	五	手工自製餛飩湯	酢醬麵. 蘿蔔貢丸湯. 水果	珍珠紅豆薏仁湯
1/5	一	蔥油餅. 豆漿	紅燒獅子頭飯. 金針排骨湯. 水果	香菇冬粉
1/6	二	皮蛋瘦肉粥	圓通大滷麵. 水果	芝麻煎餅. 潤滑奶茶
1/7	三	鮮蛤絲瓜細麵	咖哩雞肉飯. 海帶芽湯. 水果	台式鹹粥
1/8	四	自製蛋餅. 豆漿	台南擔仔麵. 水果	紫米桂圓粥
1/9	五	銀絲捲. 芝麻米奶	紅麴八珍飯. 蕃茄蛋花湯. 水果	蔬菜煎餅. 豆漿
1/12	一	果醬三明治. 五穀奶	金瓜米粉. 黃豆芽排骨湯. 水果	雞茸玉米粥
1/13	二	蔬菜煎餅. 五穀米漿	三杯杏鮑菇飯. 香菇雞湯. 水果	椰奶西米露
1/14	三	窩窩頭. 糙米奶	五穀米飯. 滷肉. 蛋. 炒青菜. 刺瓜排骨湯. 水果	香菇肉羹麵線

～最壞的油～

反式脂肪是最壞的脂肪，不僅讓人發胖，還會提高心血管疾病和癌症風險。反式脂肪非常「狡猾」，總是利用隱身計藏匿在各式各樣的食品中例如：餅乾、麵包…等，讓人防不勝防。為了增加口感、延長保存時效、可反覆油炸等目的，食品業者將植物油加以「氫化」後產生反式脂肪，避免食用反式脂肪最好的辦法就是少吃精緻加工食品，在此提醒大家反式脂肪含量在一定比例之下，就可以直接標示為零；因此標示為零者，並不代表完全沒有。



急慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

115 年 1 月份餐點表

日期 Date	星期 Day	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
1/15	四	香菇雞粥	日式豚骨拉麵. 水果	日式關東煮
1/16	五	油豆腐細粉	紅燒豆腐煲. 紫菜蛋花湯. 水果	小鹹餅. 五穀米奶
1/19	一	芋頭丁香粥	義大利肉醬麵. 金瓜濃湯. 水果	紅豆小湯圓
1/20	二	麻油猴頭菇細麵	海南雞肉飯. 柴魚湯. 水果	麥片杏仁米奶
1/21	三	法國吐司. 三寶奶	榨菜肉絲麵. 水果	蔥油餅. 豆奶
1/22	四	海帶芽吻仔魚粥	上海菜飯. 莧菜吻仔魚湯. 水果	珍珠綠豆饌
1/23	五	手工自製餛飩湯	三色麵疙瘩. 水果	鮪魚三明治. 高鈣奶
1/26	一	鍋貼. 小米粥	茄汁燒肉飯. 腐皮西芹炒高麗. 薑絲蜆湯. 水果	冬瓜露仙草蜜
1/27	二	全麥三明治. 潘汨奶	雪菜肉絲拉麵. 水果	桂圓米糕
1/28	三	銀絲捲. 芝麻米奶	東坡肉飯. 翡翠吻仔魚湯. 水果	百合蓮子粥
1/29	四	豬肝瘦肉粥	什錦刀削麵. 水果	蔬菜煎餅. 豆奶
1/30	五	皮蛋瘦肉粥	海南雞肉飯. 絲瓜蛋花湯. 水果	銀魚蔬菜粥

§ 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。