



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。



115 年 02 月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
2/2	一	皮蛋瘦肉粥	紅麴燒肉飯, 培根高麗菜, 薑絲蛤蜊湯, 水果	香菇冬粉
2/3	二	全麥三明治, 五穀米奶	醉醬麵, 蘿蔔絲貢丸湯, 水果	雞茸玉米粥
2/4	三	青菜餛飩湯	櫻花蝦炒飯, 莧菜吻仔魚湯, 水果	小鹹餅, 五穀米奶
2/5	四	銀絲捲, 芝麻米奶	義大利肉醬麵, 羅宋湯, 水果	綠豆薏仁甜湯
2/6	五	麻油雞湯麵線	圓通大滷麵, 水果	蘇打餅, 高鈣奶
2/9	一	蘿蔔糕, 海帶柴魚湯	日式豚骨拉麵, 水果	椰奶西米露
2/10	二	油豆腐細粉	五穀米飯, 滷肉, 蛋, 炒青菜, 刺瓜排骨湯, 水果	蛋捲, 糙米奶
2/11	三	鍋貼, 豆奶	金瓜米粉, 蘿蔔排骨湯, 水果	紫米八寶粥

【走路學問大】

現在人生活步調快，走路又快又急、心情又易緊張，雖然許多人提倡走路等於運動，但這樣走路，反而會造成運動傷害。正確的走路方式應該是事先暖身，例如拉拉腳板、伸展小腿後肌、膝蓋及腳尖畫圓等；走路時則應腳跟先著地，並避免跑坡地或做出衝刺動作，除了可免小腿變粗，成了蘿蔔腿一族，甚至可以預防女生膝蓋軟骨軟化症。爬樓梯時也要特別注意，最好循序漸進，要是造成膝蓋受傷，那才真是得不償失；假如膝蓋原本就有問題的人，應該要在上階時將膝打直，更不要兩階作一階。



念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

115年02月份餐點表



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
2/12	四	地瓜粥. 蔥花蛋. 麵筋 蔬菜鬆	咖哩雞肉飯. 五行蔬菜湯. 水果	日式關東煮
2/13	五	鮭魚三明治. 糙米奶	水餃(金元寶). 火鍋. 水果 期末圍爐活動	銀魚蔬菜粥
2/23	一	豬肝瘦肉粥	紅燒獅子頭飯. 金針排骨湯. 水果	香菇肉羹麵線
2/24	二	蔥花蛋餅. 豆奶	什錦刀削麵. 水果	芝麻蔬菜煎餅. 豆漿
2/25	三	窩窩頭. 糙米奶	三杯杏鮑菇飯. 香菇雞湯. 水果	紅豆小湯圓
2/26	四	虱目魚肚粥	木須炒麵. 山藥枸杞湯. 水果	蜂蜜吐司. 糙米奶

§ 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。

§ 毒油事件引起全國民眾一致撻伐，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。

§ 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。