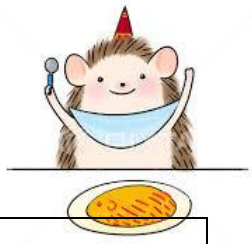
念慈國際幼兒學校
Niantze International Preschool



八月份每週養生飲品

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

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。
養生飲每瓶 25 元，每天上午 10 點供應，提供幼兒最佳飲品，家長可以自由訂購。



年　月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
8/3	一	黑糖小饅頭.山藥糙米奶	台南擔仔麵.水果	芝麻煎餅.豆漿
8/4	二	小魚味噌湯	海南雞肉飯.黃豆芽海帶湯.水果	紫米養生粥
8/5	三	南瓜黃金捲.豆漿	金瓜米粉.五行蔬菜湯.水果	十穀粥
8/6	四	油豆腐細粉	紅燒獅子頭飯.絲瓜蛋花湯.水果	香菇雞粥
8/7	五	虱目魚肚粥	什錦拉麵.筍絲排骨湯.水果	珍珠綠豆饌
8/10	一	鮮蛤絲瓜細麵	三杯杏鮑菇飯.香菇雞湯.水果	金瓜洋蔥濃湯
8/11	二	李子醬三明治.五穀高鈣奶	醡醬麵.紫菜蛋花湯.水果	椰奶西米露
8/12	三	手工煎餃.五行蔬菜湯	上海菜飯.排骨黃豆湯.水果	台式鹹粥
8/13	四	小米麥片養生粥	榨菜肉絲麵.水果	檸檬愛玉
8/14	五	地瓜粥.蔬菜鬆.蔥花蛋	臘味飯.炒時蔬.薑絲蜆湯.水果	香菇肉羹麵線
8/17	一	皮蛋瘦肉粥	圓通大滷麵.水果	虱目小魚丸湯

夏日養生之道

夏天氣溫高且潮濕，室內應保持通風，更要避免長時間在高溫環境或烈日下活動，如果出現全身無力、頭昏眼花、四肢發麻等中暑症狀，應立即用冷水擦浴、頭部放濕冷毛巾降低體溫。炎夏悶熱，身體大量排汗應隨時補充水分，在飲食上以清淡為宜，可多食富含蛋白質、礦物質、纖維素的青菜，並適量食用瘦肉、魚類、蛋類，更要注意飲食衛生，少吃油膩、辛辣等熱性食物；還要養成每日一個小時的午睡習慣，皮膚保持清潔，汗水容易與皮屑、塵埃堆積在皮膚上形成汙垢，造成皮膚病，所以應用溫水洗浴、勤換衣，保養身體一起渡過這炎炎之夏。

念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

年　月份餐點表

日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	點心 Snack
8/18	二	小籠包.五穀米奶	夏日元氣涼麵.蝦皮紫菜湯.水果	雞茸玉米粥
8/19	三	蛤蜊絲瓜粥	五色蔬菜拌飯.海帶佃煮湯.水果	紅豆薏仁湯
8/20	四	自製餛飩湯	三色麵疙瘩.水果	香甜豆花
8/21	五	雞湯蔬菜細麵	紅麴燒肉飯.腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯.水果	桂圓糯米粥
8/24	一	鮪魚三明治.玉米濃湯	義大利肉醬麵.刺瓜排骨湯.水果	仙草冬瓜露
8/25	二	寧式蘿蔔糕湯	咖哩雞肉飯.蕃茄蛋花湯.水果	核桃百合二合粥
8/26	三	蛋沙拉三明治. 杏仁米奶	什錦刀削麵.水果	珍珠芋奶甜湯
8/27	四	蛋餅.豆漿	滷肉飯.滷蛋.燙青菜.蛤蜊湯.水果	日式關東煮
8/28	五	鮮菇細麵	水餃.金針排骨湯.水果	蔬菜煎餅.豆漿
8/31	一	南瓜粥	五穀米飯.馬鈴薯燒肉.青菜.紫菜蛋花湯. 水果	香菇冬粉

§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。**