念慈國際幼兒學校
Niantze International Preschool



九月份每週養生飲品

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
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。
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
9/1	二	銀絲捲.小米粥	什錦拉麵.枸杞山藥雞湯.水果	雞茸玉米粥
9/2	三	蔬菜煎餅.味噌湯	揚州炒飯.昆布佃煮湯.水果	果醬三明治.滇洱奶
9/3	四	蛋餅.豆漿	圓通大滷麵.水果	珍珠綠豆饌
9/4	五	寧式蘿蔔糕湯	紅燒獅子頭飯.黃豆芽排骨湯.水果	紅豆小湯圓
9/7	一	果醬吐司.薏仁漿	台南擔仔麵.水果	香甜豆花
9/8	二	油豆腐細粉	上海菜飯.三絲湯.水果	芝麻煎餅.糙米奶
9/9	三	小籠煎包.蛋花湯	醡醬麵.蘿蔔排骨湯.水果	芋奶甜湯
9/10	四	皮蛋瘦肉粥	五穀米飯.芋頭燒肉.海帶芽湯.水果	鹹蘇打.三寶奶
9/11	五	豬肝菠菜粥	日式豚骨拉麵.水果	椰奶西米露
9/14	一	蔥油餅.海帶芽湯	紅麴燒肉飯.冬瓜蛤蜊湯.水果	紫米養生粥
9/15	二	鮮蛤絲瓜細麵	雪菜肉絲刀削麵.水果	檸檬愛玉
9/16	三	台式鹹粥	海南雞肉飯.冬瓜排骨湯.水果	蜂蜜吐司.豆奶

夏季出汗多補鉀

夏天缺鉀原因有三：一是人體在夏季大量出汗，汗液中除了水分和鈉以外，還含有一定量的鉀離子。二是夏季人們的食慾減退，從食物中攝取的鉀離子相對減少，也會造成鉀的攝入不足。最後，天氣炎熱，人體消耗能量增多，而能量代謝需要鉀的參與。人們可吃些含鉀豐富的蔬果，含鉀的水果有香蕉、草莓、葡萄、西瓜等；菠菜、山藥、毛豆、莧菜、大蔥等蔬菜中含鉀也很豐富。黃豆、綠豆、蠶豆、海帶、紫菜、雞肉、牛奶和茶水也含有定量的鉀。

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
9/17	四	五行蔬菜粥	星洲炒米粉.豆腐味噌湯.水果	紅豆薏仁湯
9/18	五	雞湯蔬菜細麵	咖哩雞肉飯.蘿蔔貢丸湯.水果	冬瓜露仙草蜜
9/21	一	全麥吐司夾蛋.三寶奶	義大利肉醬麵.昆布佃煮湯.水果	鬆餅.杏仁米奶
9/22	二	地瓜粥.蔥花蛋.花瓜.麵筋	五色蔬菜拌飯.莧菜吻仔魚湯.水果	香菇肉羹麵線
9/23	三	手工煎餃.蔬菜湯	什錦麵疙瘩.水果	桂圓糯米粥
9/24	四	鮪魚三明治.玉米濃湯	臘味飯.紫菜蛋花湯.水果	金瓜玉米濃湯
9/25	五	中　秋　節　假　期		
9/29	二	廣東粥	木須炒麵.味噌湯.水果	胚芽餅乾.糙米奶
9/30	三	法國吐司.杏仁米奶	三杯杏鮑菇飯.香菇雞湯.水果	十穀養生粥

§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。**