念慈國際幼兒學校
Niantze International Preschool



## 十月份每週養生飲品

| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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



## 115 年 10 月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早餐<br>Breakfast | 午餐<br>Lunch | 點心<br>Snack |
|---|---|---|---|---|
| 10/1 | 四 | 小米胡蘿蔔粥 | 什錦拉麵.冬瓜排骨湯.水果 | 番茄冬粉 |
| 10/2 | 五 | 油豆腐細粉 | 三杯杏鮑菇飯.薑絲蜆湯.水果 | 紅豆小湯圓 |
| 10/5 | 一 | 果醬三明治.糙米奶 | 金瓜米粉.五行蔬菜湯.水果 | 雞茸玉米粥 |
| 10/6 | 二 | 小籠煎包.蛋花湯 | 五穀米飯.芋頭燒肉.炒青菜.<br>海帶芽湯.水果 | 鹹蘇打.豆奶 |
| 10/7 | 三 | 虱目魚肚粥 | 台南擔仔麵.水果 | 珍珠綠豆饌 |
| 10/8 | 四 | 芝麻煎餅.杏仁米奶 | 海南雞肉飯.黃豆芽海帶湯.水果 | 台式鹹粥 |
| 10/9 | 五 | 國 慶 日 連 假 | | |
| 10/12 | 一 | 果醬三明治.杏仁奶 | 義大利肉醬麵.蛤蜊湯.水果 | 養生十穀奶 |
| 10/13 | 二 | 自製蛋餅.豆奶 | 上海菜飯.枸杞山藥湯.水果 | 檸檬愛玉 |
| 10/14 | 三 | 地瓜粥.蔬菜鬆.花瓜.<br>蔥花蛋 | 蕃茄蔬菜麵.水果 | 香甜豆花 |

## 喝水的好處

喝水能刺激腸胃蠕動、腎臟、肝臟等器官活動促進新陳代謝，養成習慣會感覺水的甜味，進而對食物的味道會越敏銳，能夠獲得飽足感，加速排汗也讓囤積在體內的毒素排出改善便秘達到排毒效果，幫助消化維持體態。



# 念慈蒙特梭利國際幼兒美語學校

# 115 年 10 月份餐點表



| 日期 | 星期 | 早餐<br>Breakfast | 午餐<br>Lunch | 點心<br>Snack |
|---|---|---|---|---|
| 10/15 | 四 | 手工餛飩湯 | 梅干扣肉飯.魚丸冬瓜湯.水果 | 紅棗小米粥 |
| 10/16 | 五 | 蔥油餅.高鈣奶 | 什錦肉羹麵.水果 | 椰奶西米露 |
| 10/19 | 一 | 蜂蜜三明治.糙米奶 | 咖哩雞肉飯.絲瓜蛋花湯.水果 | 蔬菜煎餅.四神米奶 |
| 10/20 | 二 | 五行蔬菜粥 | 三色麵疙瘩.水果 | 香菇肉羹麵線 |
| 10/21 | 三 | 銀絲捲.五穀米奶 | 五色蔬菜元氣拌飯.海帶芽湯.水果 | 綠豆銀耳粥 |
| 10/22 | 四 | 手工煎餃.蔬菜湯 | 什錦拉麵.冬瓜排骨湯.水果 | 麥片薏仁湯 |
| 10/23 | 五 | 蘿蔔糕.味噌湯 | 紅麴燒肉飯.腐皮西芹炒高麗.<br>莧菜吻仔魚湯.水果 | 日式關東煮 |
| 10/26 | 一 | 光 復 節 連 假 | | |
| 10/27 | 二 | 蘋果紅豆粥 | 芝麻醬拌麵.蝦皮紫菜湯.水果 | 珍珠芋奶甜湯 |
| 10/28 | 三 | 全麥三明治.黑豆米奶 | 櫻花蝦炒飯.味噌豆腐湯.水果 | 銀魚蔬菜粥 |
| 10/29 | 四 | 雞湯蔬菜細麵 | 木須炒麵.味噌湯.水果 | 蘇打餅.高鈣奶 |
| 10/30 | 五 | 全麥小饅頭.山藥糙米奶 | 紅燒獅子頭飯.黃豆芽排骨湯.水果 | 冬瓜露仙草蜜 |

§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。**