念慈國際幼兒學校
Niantze International Preschool



十一月份每週養生飲品

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: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	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

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
11/2	一	蔬菜五行粥	圓通大滷麵.水果	日式關東煮
11/3	二	鮪魚三明治.豆漿	什錦八寶燴飯.薑絲蜆湯.水果	果醬三明治.糙米奶
11/4	三	自製鮮肉餛飩湯	肉絲蕃茄蔬菜麵.水果	雞茸玉米粥
11/5	四	銀絲捲.高鈣杏仁奶	五色蔬菜醬肉拌飯.紫菜蛋花湯.水果	金瓜玉米濃湯
11/6	五	*南瓜燕麥粥**(養胃)**	醃醬麵.蘿蔔排骨湯.水果	紅豆小湯圓
11/9	一	油豆腐細粉	海南雞肉飯.海帶芽湯.水果	芋奶甜湯
11/10	二	小饅頭.玉米濃湯	雪菜肉絲麵.水果	台式鹹粥
11/11	三	蔥花蛋餅.豆奶	櫻花蝦炒飯.昆布佃煮湯.水果	香菇肉羹麵線
11/12	四	*小米胡蘿蔔粥**(增強抵抗力)**	三色麵疙瘩.水果	花生薏仁湯
11/13	五	鮮蛤絲瓜細麵	三寶飯.五行蔬菜湯.水果	蛋沙吐司捲.三寶奶
11/16	一	全麥吐司.南瓜濃湯	廣東炒麵.黃豆芽海帶湯.水果	紫米養生粥

念慈國際幼兒學校
Niantze International Preschool

◎秋天宜養肺

秋季來臨，由於早晚溫差變化大，傷風感冒的機率也開始增加；秋天是個適宜養肺的季節，只要將肺保養好，自然呼吸道問題就會減少，因此生冷食物盡量不要吃，以免影響氣管；五臟中的肺對應五色中的白色，多食用白色食物來預防、緩解秋燥傷肺，但白色食物（如：白蘿蔔、白菜、白木耳、山藥、杏仁、百合…等）多偏寒涼，過敏性體質要小心食用，一般體質則可以放心使用。



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
11/17	二	芝麻煎餅.豆漿	上海菜飯.莧菜吻仔魚湯.水果	胚芽餅乾.普洱奶茶
11/18	三	*核桃花生粥**(補腦)**	日式豚骨拉麵.水果	椰奶西米露
11/19	四	蘿蔔糕.小魚味噌湯	咖哩雞肉飯.冬瓜蛤蜊湯.水果	蛋餅.豆奶
11/20	五	地瓜粥.蔥花蛋.麵筋.花瓜	義大利肉醬麵.南瓜濃湯.水果	*蘋果紅豆粥**(養肝)**
11/23	一	雙色果醬吐司.高鈣奶	紅麴八珍飯.三絲湯.水果	蘇打餅.糙米奶
11/24	二	煎餃.小米粥	什錦刀削麵.水果	珍珠綠豆饌
11/25	三	法國吐司.花生米奶	紅麴燒肉飯.腐皮西芹炒高麗. 莧菜吻仔魚湯.水果	桂圓米糕
11/26	四	麻油猴頭菇細麵	金瓜米粉.蘿蔔貢丸湯.水果	百合蓮子粥
11/27	五	蜂蜜三明治.糙米奶	滷肉飯.滷蛋.時蔬.刺瓜雞湯.水果	香甜豆花
11/30	一	無刺虱目魚粥	什錦肉羹麵.水果	甜不辣魚丸湯

§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。*為新增餐點

§ **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。**