營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 🖉

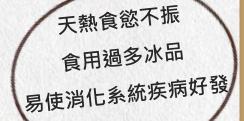
炎炎夏日以清淡飲食、多補充水分為主

攝取可見脾胃的黃色食物

強化消化系統及清除肝臟毒素,促進血液循環的食物→地瓜、南瓜、芒果

清熱去濕食物

具有健脾益氣、除濕利尿作用的食物→綠豆、絲瓜、西瓜、薏仁、紅豆、冬瓜









日期		餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	一		雞肉 / 蔥 / 洋蔥 / 青花椰 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 木耳	0	0	0			
	午餐	薑絲冬瓜魚丸湯	冬瓜 / 魚丸 / 薑絲		0	0			HALL STATE
7/1	10.76		芭樂。這一個學	1			0	7.72	W2 1
			麵粉 / 牛奶 / 雞蛋 / 奶油 / 奶粉	0	0			0	
	心	杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶			18		0	0
	午餐	洞 別角闪汤麵	麵 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 白蘿蔔 / 芹菜 / 珊瑚菇 / 大白菜 / 青江菜	0	0	0			
7/2	0.000	番茄	番茄 (1888年) 1888年 18884年 18884年 1888年 1888年 18884年 1888年 1888年 1888年				0		
	點心	什錦蔬菜粥	洋蔥 / 清江菜 / 豬肉絲 / 菇類 / 芹花 / 蔥 / 白米 / 玉米 / 紅蘿蔔	0	0	0			
	4	筍絲蘿蔔肉燥飯套餐	白飯 / 豬絞肉 / 蘿蔔 / 豆干丁 / 尼龍白菜 / 筍絲 / 乾香菇	0	0	0		0	
	午餐		豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 海帶芽 / 金針菇		0	0		0	
7/3	700	火龍果	火龍果				0		
100	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	0				0	
37 16			麵 / 豬肉 / 魷魚 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 柴魚 / 豆芽 / 扁魚	0	0	0		0	
7/4			香蕉(Salada Salada Sa				0	11.57	
//4			<mark>麵粉 / 青蔥</mark>	0		0			
	心		黄豆	97.0	0			0	
7/5	工		白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 香菇 / 美白菇 / 青椒 / 油菜	0	0	0	33.	0	
	午餐		板豆腐 / 小白菜 / 雞蛋 / 雞湯		0	0			
	1000	蓮霧	蓮霧		1500	200	0		
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	0	0	0			



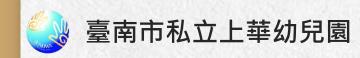
日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雑糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	午 玉筍蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 筍 / 洋蔥	0	0	0		0	
7/8	餐 吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		0	0	N TO	0	
//0	火龍果	火龍果	- 4			0	A (A)	
	點 起司麵包	<u> </u>	0				0	
	心 五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉	0				0	0
	午白姑鮮蔬烏龍湯麵	烏龍麵 / 珊瑚菇 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 肉絲 / 絲瓜 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 南瓜	0	0	0			
7/9	餐 香蕉	香蕉。这种人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人				0		1000
	點 心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	0				0	0
1000	まのフェルを大切	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 冬瓜 / 豆干丁 / 黑葉白菜	0	0	0	line of	0	0
No.	^一 酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		0	0			
7/10	進務	蓮霧				0	100000	
	點 包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	0	0				
1	心			1500			-AV	
	午輪魚玉米蔬菜粥	白飯 / 鮪魚 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇	0	0	0		0	
7/11	餐 芒樂	芭樂				0		
	點菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	0	0	0			
70.5	心 麥茶	小麥	0	11 1 2 2 3			0.11.010	
7/12	午 海鮮蝦仁炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 小白菜 / 香菇 / 肉絲 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔	0	0	0	11/2	0	
	午	r	5170	0	0		5142	715 1
	E3/7/	西瓜				0		ACTACOS:
	點 餛飩蛋花湯	餛飩 / 雞蛋 / 蔥	0	0	0			



日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雑糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	士 XO醬肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / XO醬 / 高麗菜 / 紅彩椒 / 蔥	0	0	0	10	0	
	午	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 白蘿蔔 / 枸杞	0	0	0	0		
7/15	10000000000000000000000000000000000000	番茄		NEAD OF		0	- 82	MIN
	點 紅豆麵包	<u>麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖</u>	0					
12 72	心芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					0	0
	午 芝麻日式涼麵 豆腐海帶味噌湯	麺條 / 芝麻 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 麻醬 / 豆包絲 / 蛋絲 / 碗豆苗	0	0	0		0	0
7/40	午 豆腐海帶味噌湯 香蕉	豆腐 / 海帶 / 蔥 / 味噌 / 柴魚 / 小魚乾		0	0		0	
7/16	白焦	香蕉	LOSE			0		
	點 松豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	0					0
	左 麻婆豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 / 荷葉白菜	0	0	0			0
	^一 香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 枸杞 / 金針菇		0	0	0	0	102
7/17		西瓜		160 17	20.0	0	1450	
	點 奇亞籽百合藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 百合	0		0			0
	午 彩椒雞丁什錦蓋飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 高麗菜 / 木耳 / 黑輪 / 油菜 / 玉米筍 / 洋蔥 / 鴻喜菇	0	0	0			
7/40	餐 豬肝菠菜蛋花湯	白飯 / 菠菜 / 豬肝 / 蔥 / 雞蛋 / 薑 / 蒜酥	0	0	0	16:51	(44)	2.32
7/18	蓮霧	蓮霧				0		23752
	點 五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	0					
	心 冬瓜茶	冬瓜磚						
7/19	午當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 白精靈菇 / 青江菜	0	0	0	0		
	餐 芭樂	芭樂	71.35		2000	0		
	點 焦糖手工豆花	黄豆		0			0	



日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雑糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果 類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	_左 番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	0	0	0		0	
2010	午	大黃瓜 / 黑輪 / 芹菜	0	Man.	0	14 14 19		
7/22	建務	蓮霧			10.00	0	2000	
	點葡萄乾麵包	麺粉 / 葡萄乾	0			0		1835
V SALE	心 胚芽牛奶	牛奶 / 小麥胚芽粉		1484	300	100	0	0
	午 大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	0	0	0			
7/23	餐 香蕉	香蕉				0		30.6-50
	點 心 紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子	0		0	0		
1000	_左 油蔥雞飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	0	0	0	311(0)	0	
	午 超級	大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆腐	11	0	0	0		
7/24	八能木	火龍果				0	15000	112
	點 古香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉				0		
y II.	午 南瓜蔬菜豬肉粥	白飯 / 南瓜 / 豬肉 / 玉米 / 菜豆 / 芹菜 / 蛋 / 高麗菜 / 小白菜 / 貢丸	0	0	0			. W 3.5
7/25	餐 西瓜		A RUSSIA			0		
1/23	點 地瓜饅頭	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	0	10.00		mos.	1,000	
	心 洛神花茶	洛神花 /						OUF IN
	左 豬肉壽喜丼飯	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 青蔥 / 油菜	0	0	0		0	0
7/26	午 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	白蘿蔔 / 魚丸 / 芹菜		0	0			
	用句	葡萄		1500	200	0		ENV
	點 此 此 點 與 與 與 與 與 與 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	蚵仔 / 絲瓜 / 麵線 / 薑 / 蔥	0	0	0			



7月份餐點表

日期		餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	т	醬燒芥蘭雞丁炒飯	白飯 / 芥藍菜 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	0	0	0			
	午餐	皇帝豆貢丸湯	皇帝豆 / 貢丸 / 香菜	0	0	0			Name of
7/29	艮	西瓜	西瓜	17-7			0		
	點	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	0					
	心	堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					0	
	—	肉燥炒米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	0	0			0	
13,09	午餐	南瓜肉片湯	南瓜 / 豬肉片 / 大白菜	0	0	0			
7/30	艮	芭樂	<mark>芭樂 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</mark>				0		
i ovice	點心	地瓜芋頭牛奶	地瓜丁 / 芋頭 / 牛奶	0				0	
7/31	午	地瓜粥套餐+絞肉玉米蛋	地瓜粥 / 豬絞肉 / 玉米 / 黑葉白菜 / 蛋 / 毛豆仁	0	0	0		0	
		香蕉	香蕉				0		
	點心	芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	0				0	0

備註:1.本園使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動!