永鴻團膳
TEL:03-9981587

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類(份)	奶類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類(份)	熱量(大卡)
1	三	特餐	什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜丸子湯		5.5		3	2		2.7	781.5
2	四	紫米飯	香酥魚排	雙芽肉片	時令青菜	刈菜雞湯	水果	5.9		2.9	2	1	3	875.5
3	五	米飯	洋蔥燒豆腐	三色蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.7	0.4	2.5	2		2.5	797
6	一	地瓜飯	腐乳燒雞	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	四神湯		5.8		3	2		3	816
7	二	糙米飯	三杯魷魚圈	蘿蔔燒百頁	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.5		2.5	2.3	1	2.5	802.5
8	三	特餐	土豆油飯/炒飯	香滷雞腿排	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		5.5		3	2		2.8	786
9	四	紫米飯	打拋豬肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.5		2.6	2.2	1	2.5	807.5
10	五	米飯	糖醋豆包	香菇蒸蛋	時令青菜	紫米西米露		6.6	0.5	2.5	2		2.7	881
13	一	地瓜飯	蒲燒鯛魚	鹹酥什錦	時令青菜	青菜蛋花湯		6.3		2.5	2		3	813.5
14	二	糙米飯	照燒豬肉	絞肉玉米	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	5.7		2.7	2	1	2.5	824
15	三	特餐	義大利肉醬麵	宮保雞丁	時令青菜	奶香南瓜濃湯		5.5	0.2	3	2		2.7	805.5
16	四	紫米飯	肉骨茶雞	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	6		2.8	2	1	2.5	852.5
17	五	米飯	鹹蛋鮑菇	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		6.5	0.4	2.6	2		2.5	860.5
20	一	地瓜飯	三杯雞	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米排骨湯		5.6		3	2		2.6	784
21	二	糙米飯	香酥魷魚排	味噌豬肉高麗菜	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	6		2.5	2	1	3	852.5
22	三	特餐	香菇肉絲粥	沙茶雞柳	時令青菜	芝麻包		5.5		2.8	2		2.5	757.5
23	四	紫米飯	瓜仔肉	客家小炒	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.8		3	2	1	2.7	862.5
24	五	米飯	東坡豆腐	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		6.3	0.4	2.5	2		2.5	839
27	一	地瓜飯	帶結滷肉	鮮菇三色	時令青菜	番茄豆腐湯		5.6		3	2		2.5	779.5
28	二	糙米飯	香滷雞腿	白菜滷	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	5.5		2.5	2	1	2.5	795
29	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	香酥蝦排	時令青菜	蘿蔔雞湯		5.5	0.4	2.5	2		3	805.5
30	四	紫米飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.7		2.8	2	1	2.5	831.5

廠商:永鴻商號 **午餐秘書：** **總務主任：** **校長：**

「小人參」、「平民人參」~白蘿蔔

一、食入好處：

1.促進消化、解宿醉—白蘿蔔含有大量的維生素 C 、 酵素等，可促進腸胃黏膜健康，有助於提升胃的消化能力。而且維生素 C 可以促進血液循環，再加上白蘿蔔富含水分、纖維素，可幫助代謝，加速酒精排出體外。

2.改善高血壓—白蘿蔔富含多種能夠分解澱粉、蛋白質、脂質的酵素，因此有助於減輕消化器官的負擔，讓體內消化吸收的速度更快、更順暢，讓胃部提早清空；而人體內與長壽有關的荷爾蒙和「抗衰老酶」，都是在空腹時更容易被製造。尤其是脂聯素，能幫助修復血管、預防動脈硬化，還能幫助多餘的鹽分排出體外，使血管得到擴張，改善高血壓。

3.去咳止痰—白蘿蔔含有豐富的鐵質與鎂，有治療黏膜疾病的效果，可以幫助止咳、去痰，對於感冒或有支氣管炎的病患很有幫助。

4.防癌、分解致癌物—白蘿蔔含有的糖化酶，不僅可分解脂肪與澱粉，還能分解致癌物—亞硝胺。含有的木質素，有殺菌、提高免疫力的效果，可幫助提高巨噬細胞的能力，吞噬掉細菌及壞死細胞等，進而增強身體的免疫力、抗癌力。而芥子油成分可以與多種酶作用，形成具有辛辣味的抗癌成分。

二、生吃、熟食功效不同：

1.白蘿蔔生吃—可利尿、解毒，有清心退火的作用。

生蘿蔔最常見的食用方法，是磨成泥搭配烤魚或生菜沙拉、蔬果棒一起吃，也很適合作為肉類料理的佐料，有去油解膩之效。害怕獨特辛味的話，則可利用醋、味噌、納豆、醃漬物等發酵食品，不但能中和白蘿蔔的辛辣口感，還能增強酵素的功效。

2.白蘿蔔煮熟吃—有很好的排氣作用，可促進腸道蠕動，並能改善腹脹問題。

加熱的同時，白蘿蔔的辛辣味會減少，雖然殺菌效果降低，抗酸化作用卻提升。加熱後的白蘿蔔膳食纖維含量更多，幫助改善腸內環境，加速身體排出不要的毒素及老廢物質。

＊另外，白蘿蔔搗汁漱口，可以治療口腔潰瘍，如果加上薑汁可以改善聲音嘶啞、失音，本身咽喉乾燥，一直乾咳，可以使用白蘿蔔汁、梨汁、生薑汁各1：1混勻，加冰糖適量分兩次溫開水送服。如果是容易長痘痘的，可以使用鮮蘿蔔汁，加甘蔗汁，1：1調勻，以溫開水沖服，能消炎解毒，也有促進胃腸蠕動的功效。

＊「大小人參」別一起吃 以免抵銷食療效果：中醫觀點認為，白蘿蔔性味偏寒涼，有清熱氣、解毒的療效，因此體質偏寒或患有胃病者，就不適合多吃，尤其千萬不要吃生蘿蔔；另外，雖然白蘿蔔被稱為「小人參」，但要避免與人參同時食用，人參補氣，而白蘿蔔具「破氣」作用，互相抵觸，就降低了效果。

資料來源:https://heho.com.tw/archives/62615

營養師：呂雅萍 ***菜單材料明細請參閱週菜單明細表***

※本園一律使用國產豬肉食材