

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111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	四	紫米飯	肉骨茶雞	白菜滷	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.4	2	1	2.5	760
2	五	米飯	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		5.7		2.2	1.5		2.5	714
5	一	地瓜飯	蔥爆魷魚圈	蘿蔔燒百頁	時令青菜	白菜羹		5.1		2.6	2.2		2.5	720
6	二	糙米飯	孜然雞丁	醬燒肉末干丁	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	5.1		2.9	1.5	1	2.5	785
7	三	特餐	中華什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜豆腐湯		5		2.9	1.6		2.7	729
8	四	紫米飯	打拋豬肉	關東煮	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.1		2.4	1.8	1	2.5	755
9	五	米飯	燒豆包	三色蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.4	1.5		2.5	694
12	一	地瓜飯	壽喜燒肉片	高麗菜炒肉絲	時令青菜	四神湯		5.3		2.2	1.9		2.5	696
13	二	糙米飯	砂鍋魚	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	酸辣湯	水果	5.1		2.9	2.2	1	2.6	807
14	三	特餐	古早味油飯/炊飯	麻油雞	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		5		2.9	1.8		2.8	739
15	四	紫米飯	糖醋雞丁	海苔洋芋	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.6		2.5	1.8	1	2.8	811
16	五	米飯	三杯凍腐	雲耳炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		5.7		2.3	1.5		2.5	722
19	一	地瓜飯	蒜香蒸肉	鮮菇白花椰	時令青菜	紫菜蛋花湯		5		2.4	1.7		2.5	685
20	二	糙米飯	香酥魷魚排	芹菜炒豆干	時令青菜	蘿蔔雞湯	水果	5.4		2.9	1.5	1	3	828
21	三	特餐	南瓜炒米粉	滷雞腿排	時令青菜	玉米濃湯		5		2.5	1.5		2.8	701
22	四	紫米飯	梅干肉片	麵筋燒白菜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.5	1.7	1	2.5	753
23	五	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	玉米蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.8		2.2	1.5		2.5	721
26	一	地瓜飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		5.1		2.8	1.6	0	2.5	720
27	二	糙米飯	卡拉雞排	銀芽炒肉絲	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	5.4		2.2	1.9	1	3	786
28	三	特餐	赤肉羹飯	香滷雞翅	時令青菜	綜合滷味		5		2.9	1.9		2.5	728
29	四	紫米飯	南洋叻沙魚	田園鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5		2.8	1.7	1	2.6	780
30	五	米飯	味噌燒豆腐	蕃茄炒蛋	肉燥燙青菜	芋香薏仁湯		5.6		2.2	1.5		2.5	707

廠商:永鴻商號

本園一律使用國產牛、豬肉食材

「小人參」、「平民人參」~白蘿蔔

一、四大好處：

- 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.去咳止咳—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—亞硝酸胺。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，吞嚥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\*