

# 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 112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	五	米飯	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆雪蓮子湯		6.2		2.5	2		2.5	784
4	一	地瓜飯	彩燴雙鮮	螞蟻上樹	時令青菜	白菜羹		5.6	0.4	2.8	2.3		2.5	820
5	二	糙米飯	茄汁雞丁	醬燒肉末干丁	時令青菜	四神湯	水果	5.5		3	2	1	2.5	833
6	三	特餐	中華什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜豆腐湯		5.5		3	2		2.7	782
7	四	紫米飯	香酥魷魚排	關東煮	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.6		2.6	2	1	2.5	810
8	五	米飯	紅燒豆包	三色蛋	時令青菜	紅棗銀耳甜湯		5.7		2.5	2		2.5	749
11	一	地瓜飯	壽喜燒肉片	塔香海茸	時令青菜	髮菜豆腐湯		5.8	0.4	2.5	2		2.5	804
12	二	糙米飯	砂鍋魚	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	酸辣湯	水果	5.6		3	2.3	1	2.6	852
13	三	特餐	古早味油飯/炊飯	麻油雞	時令青菜	金針排骨湯		5.5		3	2		2.8	786
14	四	紫米飯	糖醋雞丁	海苔洋芋	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	6.1		2.8	2	1	2.8	873
15	五	米飯	三杯凍腐	茶葉蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		6.2		2.5	2		2.5	784
18	一	地瓜飯	醬燒魚丁	鮮菇白花椰	時令青菜	紫菜蛋花湯		5.5	0.4	2.7	2		2.5	798
19	二	糙米飯	打拋雞	芹菜炒豆干	時令青菜	貢丸湯	水果	5.9		3	2	1	3	883
20	三	特餐	什錦鹹粥	椒鹽炸蝦排	時令青菜	綜合滷味		5.5	0.2	2.8	2		2.8	795
21	四	紫米飯	梅干肉片	麵筋燒大黃瓜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.5		2.8	2	1	2.5	818
22	五	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	雙色蒸蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		6.3		2.5	2		2.5	791
25	一	地瓜飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		5.6	0.4	3	2		2.5	828
26	二	糙米飯	照燒雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	5.5		2.5	2	1	3	818
27	三	特餐	茄醬螺旋麵	香滷雙翅	時令青菜	玉米濃湯		5.5		3	2		2.5	773
28	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	5.5		3	2	1	2.6	837
29	五	米飯	味噌燒豆腐	玉米炒蛋	肉燥燙青菜	芋香薏仁湯		6.2		2.5	2		2.5	784

廠商:王泰雅團膳 **本園一律使用國產牛、豬肉食材**

「小人參」、「平民人參」~白蘿蔔

白蘿蔔：

- 1.促進消化、解酒醉—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，抗氧化作用卻提升。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」別一起吃以免抵消食療效果：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：林憶萍

\*菜單材料明細請參閱週菜單明細表\*