

檸檬樹幼兒園110年5月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估		
5/3 (一)	*豆腐鮮蔬粥 嫩豆腐、絞肉、鮮蔬、紅蘿蔔	*暖心日式料理-咖哩燴飯 白飯、雞肉、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、洋菇	*豆腐味噌湯 *當令水果 豆腐、味噌、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	*檸檬愛玉QQ湯 檸檬、愛玉、QQ、珍珠	900大卡	
5/4 (二)	*客家板條 蝦米、絞肉、板條、鮮蔬、韭菜	*南瓜飯 *三杯雞丁 *鮭魚炒蛋 雞丁、九層塔、杏鮑菇	*洋芋豬肉湯 洋芋、豬肉、紅蘿蔔	*香菇肉羹麵線 麵線、香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔、肉羹	890大卡	
5/5 (三)	*莧菜鮮魚粥 糙米、莧菜、吻仔魚、蛋	*媽媽的味道台式料理-什錦炒麵 白麵、豬肉、時蔬、蛋、紅蘿蔔、香菇、蝦米、蝦仁、魷魚	*菇菇湯 金針菇、秀珍菇、香菇、豬肉、蔥	*當令水果	*生日蛋糕 *黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖	890大卡
5/6 (四)	*小肉包 *光泉鮮奶	*糙米飯 *打拋豬 絞肉、洋蔥、四季豆、小番茄、九層塔	*翡翠豆腐 翡翠、豆腐、玉米粒	*番茄肉絲湯 番茄、豬肉、玉米粒	*南瓜玉米粥 南瓜、玉米、芹菜、絞肉	880大卡
5/7 (五)	*香菇雞茸麵 白麵、香菇、雞茸、紅蘿蔔、時蔬	*白米飯 *紅燒魚片 鯛魚、豆腐、蔥、薑	*螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔥	*竹筍雞湯 竹筍、雞肉	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、薺蒻	900大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-消暑又解渴的聖品西瓜



西瓜為夏季消暑珍品，涼甜可口，果點瓢多汁味甜，成熟時紅色、黃色或白色。果實多汁而味甜，含糖量可達12%。

西瓜除了不含脂肪外，汁液中幾乎包括了人體所需要的各種營養成分，如維他命A、B、C和蛋白質、葡萄糖、蔗糖、果糖、蘋果酸等。

西瓜具有利尿的作用，所以它對腎臟機能障礙也有助益，還可促進新陳代謝，

檸檬樹幼兒園110年5月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估
5/10 (一)	*養生豚肉粥 絞肉、鮮蔬、 菇、木耳、糙 米、枸杞、百 合	*來自深海的鮭魚蛋炒飯 鮭魚、雞蛋、白米、青 蔥、玉米粒、毛豆、紅 蘿蔔塊、蒜角 *貢丸芹菜湯 貢丸、芹菜 *當令水果	*鮮奶仙草凍 鮮奶、仙草、 綠豆、QQ	900大卡
5/11 (二)	*蔬菜蛋花湯麵 白麵、絞肉、 鮮蔬、香菇、 木耳、蛋	*芝麻飯 *鐵板豬肉 肉絲、洋 蔥、蘑菇 醬、洋菇 *海鮮蒸蛋 蛋、蝦仁、 魚板、花 枝、鯛魚 *蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、肉片、 芹菜 *當令水果 *時蔬(綠)	*玉米濃湯餃 熟水餃、玉米 粒、玉米醬、 雞蛋	890大卡
5/12 (三)	*雙蛋瘦肉粥 皮蛋、瘦肉、 芹菜、蛋、時 蔬	*義大利拿波里好滋味-青醬蛤蠣義大利麵 九層塔、檸檬、花枝、蛤蠣、洋蔥、 洋菇、鴻喜菇、紅椒丁 *番茄蛋花湯 番茄、蛋花、高 麗菜、薑絲	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、青 菜、絞肉、紅 蘿蔔絲	880大卡
5/13 (四)	*鮮奶玉米燕麥 脆片 玉米脆片、鮮 奶、燕麥、葡 萄乾	*地瓜飯 *鮮蔬雞柳 雞柳、蔥、 大黃瓜 *滷香豆干 豆干、白蘿 蔔、魯香 包、八角 *鮮菇美顏湯 生香菇、美白 菇、肉絲 *當令水果 *時蔬(綠)	*香拌韓式冬粉 韓國冬粉、木 耳絲、紅蘿蔔 絲、甜椒絲、 白芝麻、香油	910大卡
5/14 (五)	*番茄麵疙瘩 番茄、絞肉、 麵疙瘩、鮮蔬	*白米飯 *荸薺肉餅 絞肉、荸薺 *絲瓜金針菇 絲瓜、金針 菇、蛤蠣 *牛蒡湯 牛蒡、肉絲、薑 絲 *當令水果 洋蔥 *時蔬(綠)	*紅豆芋頭豆花 紅豆、芋頭 丁、豆花、珍 珠	890卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利



營養小常識-幫助消化的優酪乳

優酪乳 (yogurt或yoghurt) 又稱為酸乳、酸乳酪、發酵乳，它在世界各地有各種不同的名稱，優酪乳的原料通常是牛奶，故有牛奶中的優質蛋白質、脂肪、乳糖、維生素、礦物質及鈣，發酵後的優酪乳含有比牛奶更多的游離胺基酸，因為乳酸桿菌有分解蛋白質的功能。優酪乳中的乳酸使蛋白質容易被消化，這使得優酪乳的粗蛋白

檸檬樹幼兒園110年5月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估	
5/17 (一)	*肉骨茶湯冬粉 肉骨茶包、冬粉、肉絲、白蘿蔔、紅蘿蔔	*道地日式料理-薑汁燒肉燴飯 豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、洋菇、薑絲	*鮮菇湯 金針菇、生香菇、秀珍菇、肉絲 *當令水果	*牛奶麥片粥 鮮奶、燕麥片、穀片、蔓越莓乾	920大卡
5/18 (二)	*鮮蔬吻仔魚粥 白米、蔬菜、豆腐、絞肉、吻仔魚	*五穀飯 *桂竹筍燒雞 桂竹筍、棒腿丁、紅蘿蔔 *當令水果 *時蔬(綠)	*西芹雞捲 西芹、雞捲、紅蘿蔔片、蒜片 *黃瓜肉絲湯 大黃瓜、肉絲	*客家小湯圓 小湯圓、肉絲、香菇、芹菜、青蔥、蝦米、韭菜	880大卡
5/19 (三)	*紫菜蛋花麵 白麵、紫菜、蛋、絞肉	*夏日清涼料理-雞絲麻醬麵 熟意麵、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、芝麻醬、雞絲、蒜泥	*丁香味噌湯 豆腐、小魚乾、青蔥 *當令水果	*澎派海鮮粥 魚板、海苔、豆腐、豚肉、小花枝、時蔬、白米	890大卡
5/20 (四)	*牛奶銀絲卷 *光泉豆漿	*南瓜飯 *香菇瓜仔肉 絞肉、絞瓜、乾香菇 *當令水果 *時蔬(綠)	*翡翠燴豆腐 翡翠、嫩豆腐、蛋 *海苔蛋花湯 細海苔、蛋、肉絲	*香甜關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐、甜不辣條、高麗菜、綠花椰菜	890大卡
5/21 (五)	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔	*白米飯 *沙茶魚丁 魚丁、大白菜豆腐、洋蔥 *當令水果 *時蔬(綠) 沙茶醬	*茄汁炒蛋 番茄、洗選蛋、絞肉 *金針肉絲湯 乾金針、肉絲	*水果西米露 椰奶、鮮奶、西米、鳳梨丁、香瓜丁	900大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

*檸檬樹無更改菜單之權利



營養小常識-目前最當季~桂竹筍

產期：4月，5月

特性：桂竹筍在採收的時候，要選擇長度大約在三十公分左右的筍子，在底部輕輕一折，桂竹筍就很容易可以採收下來了。

營養成分：桂竹筍含有豐富的纖維質與蛋白質，100公克桂竹筍只有10卡的熱量。

檸檬樹幼兒園110年5月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估		
5/24 (一)	*滑蛋肉絲 粥 白 米、蛋、肉 絲、鮮蔬	*居酒屋料理-日式咖哩雞烏龍麵 小烏龍麵、雞丁、鴻喜菇、 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩塊	*海帶蛋花湯 海帶芽、 蛋、絞肉	*當令水果 *冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉 圓、QQ、愛玉	880大卡	
5/25 (二)	*什錦餛飩 麵 餛飩、木耳、 紅蘿蔔絲、 白麵、韭菜	*糙米飯 *迷迭香雞肉 棒腿丁、洋蔥、 洋菇、迷迭香料	*芋頭白菜滷 大白菜、芋 頭、乾香 菇、蝦米	*冬瓜蛤蠣 湯 冬瓜、薑 絲、蛤蠣	*香菇鹹粥 蝦米、香菇、 絞肉、高麗 菜、白米、芹 菜	900大卡
5/26 (三)	*南瓜雞肉 粥 南 瓜、雞肉、 芹菜、白米	*歐巴韓式料理-石鍋五色拌飯 白米、火鍋肉片、海帶芽、 黃豆芽、玉米粒、紅蘿蔔、 蛋、白芝麻、柴魚醬油	*黃金蜆湯 蜆、薑絲、 九層塔	*當令水果 *香菇雞冬粉 香菇、雞丁、 冬粉、高麗 菜、枸杞	890大卡	
5/27 (四)	*鮭魚玉米 三明治 *黑芝麻豆 漿	*地瓜飯 *人蔘雞 雞丁、人蔘 豆腐	*金沙杏鮑菇 鹹蛋、蒜、 青蔥、杏鮑 菇	*鮮蔬豆腐 湯 高麗菜、綠 色蔬菜、板 豆腐、番茄 丁	*奶油濃湯麵 螺旋麵、玉米 粒、玉米醬、 蛋	900大卡
5/28 (五)	*鮮菇雞茸 粥 香 菇、鴻喜 菇、雞茸、 白米、青蔥	*白米飯 *紅燒豆瓣魚片 洋蔥、鮮魚 豆瓣醬、豆腐	*韭菜花炒肉 韭菜花、肉 末、蒜頭、 紅蘿蔔絲	*牛蒡湯 牛蒡、薑絲 肉絲	*奶香八寶 鮮奶、八寶粥 材料	910大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-最佳配角九層塔



成分、營養價值

根據農委會資料，九層塔含有蛋白質，維生素A、B1、B2、C、鈣、鐵、磷等，因具特殊強烈香味，在菜餚中經常扮演配角。

怎麼選？怎麼吃？

選購選擇葉片鮮綠完整無水傷，無褐色或黑色斑塊，嫩芽鮮綠，氣味香濃為佳。九層塔不耐保存，需冷藏並儘快食用。

檸檬樹幼兒園110年5月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午 餐 餐 點	下午點心	本日熱量 約 估
5/31 (一)	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆腐、肉絲、綠色蔬菜、芹菜	*小當家中華料理-炸醬麵 *香菇竹筍湯 *當令水果 白麵、小黃瓜絲、絞肉、乾香菇、竹筍、雞丁 甜麵醬、碎豆丁、毛豆、紅蘿蔔絲、紅蔥頭、豆瓣醬	*茄紅豚肉粥 豚肉、番茄、芹菜、白米	900大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

健康小常識-

董氏基金會表示，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，

建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。