

檸檬樹幼兒園110年8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	
8/2 (一)	*木鬚麵線糊 紅麵線、絞肉、木耳、紅蘿蔔、金針菇、蛋	*義式料理-茄汁義大利麵 絞肉、洋芋、玉米、紅蘿蔔、起司、洋蔥	*玉米濃湯 玉米、蛋、奶油、玉米醬	*當令水果	*椰漿紅豆紫米 紫米、紅豆、椰奶、鮮奶	710大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 乳 蔬菜1份 水果1份 豆魚肉蛋 1份	
8/3 (二)	*養生豚肉粥 糙米、蓮子、豚肉、枸杞	*芝麻飯 絞肉、洋蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲	*鐵板豬柳 絞肉、洋蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲	*蛤蠣蒸蛋 蛋、蛤蠣	*白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、肉絲	*元氣關東煮白蘿蔔、玉米、油豆腐、甜不辣貢丸、海帶結、娃娃菜、鮮香菇	750大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 乳 蔬菜1份 水果1份 豆魚肉蛋 1.5份
8/4 (三)	*藥膳冬粉 藥膳包、冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	*地瓜飯 絞肉、洋蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲	*蔥油雞 雞肉、蔥、筍絲、木耳絲	*菇菇絲瓜 絲瓜、鴻喜菇、金針菇、奶油	*洋芋絞肉湯 洋芋、瘦絞肉	*鮮魚粥 鯛魚、香菇、蔥	730大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 乳 蔬菜1份 水果1份 豆魚肉蛋 1.5份
8/5 (四)	*鮭魚吐司 鮭魚、吐司、沙拉、西芹、洋蔥 *光泉鮮奶	*道地客家料理-蛋香炒河粉 蝦米、香菇、蛋、河粉、韭菜、絞肉、木耳、紅蘿蔔	*魚羹湯 魚羹、芹菜、薑絲	*當令水果	*客家小湯圓 小湯圓、肉絲、蔬菜、乾香菇、蝦米、蔥、油蔥	710大卡 全 穀根莖5.5份 油 脂與堅果種子1.5份 乳 蔬菜1份 水果1份 豆魚肉蛋 1.5份	
8/6 (五)	*芹菜糙米粥 糙米、玉米粒、芹菜、絞肉	*白米飯 絞肉、洋蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲	*三杯鮮魚 鯛魚、九層塔、杏鮑菇、洋蔥	*什錦鮮蔬 玉米筍、紅蘿蔔、木耳、竹筍、肉片	*蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋、蔥	*馬鈴薯濃湯筆管麵 馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、奶油、洋蔥、鮮奶、絞肉	690大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 乳 蔬菜1.5份 水 乳品1份 果1份 豆魚 肉蛋1份

**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-鮭魚



鮭魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含EPA和DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鮭魚肚肉還含有大量的維生素A、B6和E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鮭魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

檸檬樹幼兒園110年8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	
8/9 (一)	*蛋香雞絲麵 雞絲麵、蛋、 魚板、綠色青 菜	*義式料理-香草鮮菇燉飯 白米、雞柳、洋蔥、紅蘿 蔔、鴻喜菇、生香菇、洋 菇、義大利香料	*蓮藕嫩豬湯 蓮藕、豚肉	*當令水果	*芋香西米露 芋頭丁、西谷 米、椰奶	710大卡 全油 穀根莖4.9份 脂與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳品0.2份 水果1份 豆魚 肉蛋1份	
8/10 (二)	*鮮蔬豆腐粥 白米、蔬菜、 絞肉、豆腐	*芝麻飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*薑汁燒肉 火鍋豬肉 片、洋蔥、 紅蘿蔔、洋 菇	*西芹甜不辣 蛋、蛤蠣 大黃瓜、絞 肉	*黃瓜湯 *鮭魚吐司 鮭魚、吐司、沙拉、 西芹、洋蔥 *光泉鮮奶	750大卡 全油脂 穀根莖5份 與堅果種子1份 蔬菜1份 乳品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份	
8/11 (三)	*鮭魚海苔壽司 鮭魚、海苔、 蛋、沙拉、小 黃瓜 *光泉豆漿	*地瓜飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*麻婆豆腐 豆腐、絞 肉、蔥	*彩繪鮮蔬 小黃瓜、玉 米粒、紅蘿 蔔、熟花生	*海帶蛋花湯 海帶、蛋、 絞肉	*鮮魚粥 鯛魚、香菇、 蔥	730大卡 全油脂 穀根莖5份 與堅果種子1份 蔬菜1份 乳品0份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/12 (四)	*全麥土司夾蛋 吐司、蛋 *光泉米漿	*中華料理-山東哨子麵 絞肉、洋蔥、木耳、蔥、牛 番茄、蛋、豆瓣醬	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢 丸、芹菜	*當令水果	*香菇鹹粥 蝦米、香菇、 絞肉、高麗 菜、白米、芹 菜	725大卡 全油 穀根莖5.5份 脂與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1份	
8/13 (五)	*玉米雞茸粥 白米、玉米 粒、雞絞肉、 紅蘿蔔	*白米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*沙茶魚丁 魚丁、大白菜 豆腐、洋蔥	*豆干肉末 豆干、絞肉	*木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	*綠豆薏仁粉條 甜湯 綠豆、粉條、 小薏仁	690大卡 全油脂 穀根莖5份 與堅果種子1.5份 蔬菜1.5份 乳品0份 水果1份 豆魚 肉蛋1份

**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-富含蛋白質的毛豆仁

夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一含有完全蛋白質的食物。

檸檬樹幼兒園110年8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
8/16 (一)	*絲瓜雞茸麵 白麵、雞絞肉、絲瓜、青蔥	*中華料理-鮮饗海鮮湯麵 小烏龍、蝦仁、花枝、肉片、魚板片、白菜、蔥、乾香菇、蛤蠣		*當令水果		*仙草QQ湯 仙草、黑珍珠、冬瓜糖、QQ	710大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 蔬菜1份 乳 品0份 水果1 份 豆魚肉蛋 1份
8/17 (二)	*南瓜粥 南瓜、絞肉、薑、香菇、芹菜	*芝麻飯	*迷迭香雞肉 棒腿丁、洋芋、洋菇、迷迭香料	*香滷百頁 蛋、蛤蠣	*番茄蛋花湯 番茄、蛋、絞肉	*炸醬麵絞肉、豆干、毛豆、紅蘿蔔、白麵* 紫菜蛋花湯紫菜、蛋花	750大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 蔬菜1份 乳 品0份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/18 (三)	*蚵仔麵線 蚵仔、麵線、木耳、竹筍絲、紅蘿蔔絲	*地瓜飯	*打拋豬 絞肉、九層塔、小番茄、檸檬	*蔥爆油腐 絞肉、油豆腐、蔥	*黃金蚬湯 蚬、薑絲、九層塔	*鮮魚粥 鯛魚、香菇、蔥	690大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳 品0份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/19 (四)	*小兔包 *光泉豆漿	*美式料理-BBQ烤肉漢堡 漢堡、梅花肉片、起司片、番茄片、小黃瓜片、美乃滋、番茄醬		*蔬菜燉湯 紅蘿蔔、西洋芹、洋蔥、番茄、西洋菜、玉米、洋芋、孜然粉、豬肉	*當令水果	*滑蛋肉絲粥 白米、蛋、肉絲、鮮蔬	710大卡 全 穀根莖5.5份 油 脂與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳 品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/20 (五)	*竹筍豬肉粥 竹筍、豬肉、芹菜	*白米飯	*避風塘炒豬 豬肉片、豆酥、蒜末、蔥花、紅蔥酥、洋芋片	*番茄炒蛋 番茄、蔥、蛋	*冬瓜湯 冬瓜、絞肉、薑絲	*八寶粥 八寶粥材料	690大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 蔬菜1.5份 乳 品0份 水 果1份 豆魚 肉蛋1份

**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-消暑解渴冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖為原始材料，長時間熬煮成湯汁的飲料。



冬瓜茶在台灣已有百年飲用歷史（與甘蔗汁、青草茶，堪稱台灣三大古早冰飲），原料取用容易且價格平實；其中遵循手工古法釀造的傳統商店，對於冬瓜茶的原料和製作過程非常考究。

檸檬樹幼兒園110年8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
8/23 (一)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、絞肉、 白米、芹菜	*日式料理-味噌咖哩豬肉飯 味噌、咖哩、豬肉、紅蘿蔔、 洋芋、洋蔥、玉米、日式醬油	*蘿蔔肉片湯 *當季水果 白蘿蔔、紅 蘿蔔、洋 芋、豬肉	*小兔包 *光泉豆漿 710大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳 品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1份
8/24 (二)	*客家板條 板條、肉絲、 油蔥、韭菜、 香菇、紅蘿蔔	*五穀米飯 *香菇瓜仔肉 *玉米拌雙豆 *海結肉絲湯 絞瓜、絞肉、 蛋、蛤蠣 海結、肉絲 乾香菇	*香菇雞粥香 菇、雞茸、竹 筍、油蔥、芹 菜、高麗菜	750大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 蔬菜1.5份 乳品0份 水 果1份 豆魚 肉蛋1.5份
8/25 (三)	*海帶雞蛋粥 香菇，雞蛋， 豬肉，海帶芽	*中式料理-蕃茄蛋炒麵 *黃金蚬湯 *當季水果 白麵、肉片、牛番茄、紅蘿 薑絲、黃金 蔔、洋蔥、西洋芹、高麗菜、 蚬 蛋、青蔥	*鮮魚粥 鯛魚、香菇、 蔥	700大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳 品0份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/26 (四)	*小銀絲卷 *光泉豆漿	*地瓜飯 *南瓜煲雞 *薑絲冬瓜 *綜合菇雞湯 南瓜、雞肉、 薑絲、冬 雞丁、薑、 薑、蔥、洋 瓜、木耳、 金針菇、杏 蔥、鴻喜菇、 紅蘿蔔 鮑菇	*紫菜豬肉湯 麵 紫菜，豬肉， 毛豆，高麗菜	710大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1.5份 蔬菜1份 乳 品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1.5份
8/27 (五)	*玉米雞茸粥 玉米粒、雞 茸、紅蘿蔔、 蔬菜	*白米飯 *糖醋魚丁 *紅燒豆腐 *木瓜肉絲湯 魚丁、蔥、 豆腐、生香 青木瓜、肉絲 薑、醋、彩 菇、竹筍、 枸杞、薑絲 椒、洋蔥 青蔥	*煉乳紅豆QQ 湯 紅豆、 QQ、煉乳	690大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 蔬菜1份 乳 品1份 水果1 份 豆魚肉蛋 1份

**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-小朋友最愛高麗菜

高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。

檸檬樹幼兒園110年8月份餐點表



餐別 星期	上午點心	午 餐 餐 點			本日熱量 約 估	
8/30 (一)	*雙蛋肉茸粥 雞蛋、皮蛋、 絞肉、鮮蔬、 蔥	*中華料理-香蒜鮭魚炒飯 鮭魚、毛豆、玉米、蔥、美 乃滋、蒜	*菇菇湯 金針菇、秀珍 菇、生香菇、 肉絲、蔥	*當令水果	710大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 蔬菜0.9份 乳品1份 水 果1份 豆魚 肉蛋1份	
8/31 (二)	*蘑菇鐵板麵 鐵板麵、洋 蔥、玉米、洋 菇、蘑菇醬	*芋頭飯 絞肉、九層 塔、蒜 *當季水果 *時蔬(綠)	*塔香打拋肉 絞肉、九層 塔、蒜	*香拌素雞 蛋、蛤蠣	*金針冬瓜湯 乾金針、冬 瓜、大骨	750大卡 全 穀根莖5份 油脂 與堅果種子1份 乳 蔬菜1份 水果 品0份 1份 豆魚 蛋1.5份

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

依據國民健康署結合各地方政府衛生局於社區及幼托園所進行滿4歲及滿5歲學齡前兒童視力篩檢(E字或C字表)服務結果顯示，學齡前兒童視力不良率(包括斜弱視、近視、散光、不等視及其他)約11%，另依據教育部統計資料顯示，104學年度學童視力不良率至國小1年級已升至26.1%，國小6年級達63.9%，國中一年級更高達69%。



國民健康署提供打敗惡視力的行動三要給家長：

一要：要遵守3010原則，務必掌握用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

二要：要室外活動，暑假中每天至少要有2至3小時的室外活動，並累計至少60分鐘中等費力身體活動，如騎自行車、丟球遊戲、健走及跑跳活動等。