

檸檬樹幼兒園112年03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
3/1 (三)	*山藥魚片粥 白米、山藥、魚片、枸杞、蔬菜	*糙米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*橙汁雞丁 雞肉、柳丁汁、白芝麻	*番茄炒蛋 番茄、蛋、青蔥	*昆布排骨湯 昆布、排骨、白蘿蔔、薑片	*古早味米苔目 米苔目、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、絞肉	790大卡 
3/2 (四)	*豬肉意麵 紅蘿蔔、蔬菜、豬肉、意麵	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜	*巧達濃湯 培根、洋菇、馬鈴薯、洋蔥、西芹	*當令水果	*生日蛋糕 *地瓜薑湯		800大卡
3/3 (五)	*義美手工饅頭 *光泉豆漿	*地瓜飯 *當季水果 *時蔬(綠)	*蔥油蒸雞 雞肉、蔥、紅蘿蔔絲	*三杯百頁 百頁豆腐、九層塔、玉米筍、薑	*四神湯 豬軟骨、四神藥包、枸杞、薏仁	*紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	800大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

健康充電站-迷思之一發燒都是有害的，燒太久可能把腦子燒壞。

我們的叮嚀：

很多研究顯示適度發燒可以提升免疫系統的效能，也有研究顯示動物用大量退燒藥反而會增加敗血症的死亡率。人類生病的時候發燒，算是一種保護性的本能反應。41°C以下的發燒不會對腦神經組織直接造成傷害，目前沒有任何證據顯示高燒本身會對神經組織造成永久性的傷害。一般口耳傳說發燒把小孩腦子燒壞的事例，都是因為那些小孩罹患了腦炎、腦膜炎等疾病，發燒只是這些疾病的一種症狀，真正影響腦部的是腦部嚴重感染病症。



檸檬樹幼兒園112年03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	
3/6 (一)	*叻仔魚粥 菠菜、叻仔 魚、鮮香菇、 白米	*芝麻飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*客家小炒 豆干片、 蔥、肉絲、 芹菜、魷魚	*白菜滷 包心白菜、香 菇、紅蘿蔔、 蝦米、金針菇	*香菇雞湯 香菇、蔬 菜、雞肉	*黑糖珍珠豆花 豆花、粉圓、 黑糖	750大卡 	
3/7 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米 粒、雞茸、毛 豆仁	*什錦炒麵 油麵、肉絲、高麗菜、紅 蘿蔔絲、香菇、蝦仁、木 耳	*味噌豆腐湯 味噌、嫩豆 腐、洋蔥、海 帶、豬肉	*當令水果	*豬肉冬粉 冬菜、豬肉、 冬粉、紅蔥 頭、芹菜	760大卡		
3/8 (三)	*家樂氏玉米脆 片 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*迷迭香雞丁 雞丁、洋 蔥、迷迭香 料、洋菇	*塔香甜不辣 九層塔、甜不 辣、蒜	*海菜魚丸湯 海菜、魚 丸、薑、蛋 花	*蔬菜湯餃 豬肉水餃、蔬 菜	800大卡	
3/9 (四)	*苦茶油麵線 白麵線、苦茶 油、雞胸肉、 青菜	*沙茶豬肉燴飯 沙茶、白米、紅蘿蔔、青 蔥、玉米筍、豬肉絲、蔬 菜	*番茄菇菇湯 番茄、豬肉 絲、鴻喜菇、 青蔥、蔬菜	*當令水果	*肉絲粿仔條 肉絲、粿條、 鮮蔬、大骨、 香菇	750大卡		
3/10 (五)	*鍋燒意麵 柴魚高湯、意 麵、豬肉、青 江菜、竹輪	*糙米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*紅燒魚塊 青蔥、魚 肉、木耳、 薑片、玉米 筍	*鹹蛋豆腐 鹹蛋、雞蛋豆 腐、青蔥	*玉米排骨湯 玉米段、排 骨、紅蘿 蔔、金針菇	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	740大卡 	

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利



健康充電站-迷思之二生病發燒的時候，睡冰枕有退燒效果。

我們的叮嚀：人體因為感染等各種疾病出現發炎反應的時候，白血球製造的一些小分子會作用在腦部的體溫調節中樞，而使體溫的定位點上升，於是人體會進行很多生理反應使體溫上升。這就好比說發燒的時候，我們的腦子會認為38℃以上才是正常體溫，冰枕等物理退燒法違背腦部的設定而讓熱量流失，就好比把熱水器溫度設在100℃，一面插電加溫，一面卻一直丟冰塊進去，不但讓病人有寒冷的不適感覺，也會增加無謂的能量消

檸檬樹幼兒園112年03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
3/13 (一)	*番茄煨麵 番茄、豬肉、青蔥、麵條	*胚芽飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*糖醋雞丁 雞丁、洋蔥、 芝麻、鳳梨	*奶油洋芋燉 馬鈴薯、杏鮑 菇、紅蘿蔔	*海菜魚丸湯 海菜、珍珠 魚丸	*西米露 芋頭、地瓜、 西谷米、鮮奶	760大卡 
3/14 (二)	*玉米瘦肉粥 玉米、白米、絞肉、四季豆	*金瓜米粉 細米粉、肉絲、乾香菇、紅蘿蔔、南瓜、蝦米、高麗菜、木耳	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸、大骨湯、 蔬菜	*當令水果		*麻油麵線 麵線、薑、麻油、枸杞、絞肉、高麗菜	790大卡
3/15 (三)	*瓜瓜園烤地瓜 *光泉豆漿	*芝麻飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*普羅香草雞 雞肉、杏鮑 菇、洋蔥、義 大利香料、馬 鈴薯	*紅燒豆腐 豆腐、甜豆、 青蔥、紅蘿蔔	*餛飩蔬菜湯 餛飩、蔬菜	*大滷麵 豬肉、木耳、 香菇、紅蘿蔔、 香菜、蔬菜	810大卡
3/16 (四)	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、蔬菜、 豬肉	*魷魚羹湯飯 白米、魷魚、魚羹、大骨、紅蘿蔔、洋蔥、大白菜、柴魚片、香菜、沙茶		*當令水果		*竹筍鹹粥 竹筍、乾香菇、 蝦米、紅蔥頭、 豬肉絲、紅蘿蔔	780大卡
3/17 (五)	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、筒蒿、 香菇、紅蘿蔔	*地瓜飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*鐵板豬柳 絞肉、洋蔥、 蘑菇醬、蘿蔔 絲	*鹹蛋杏鮑菇 鹹蛋、杏鮑 菇、青蔥	*山藥肉片湯 山藥、豬肉 片、枸杞、 蔬菜	*八寶薑汁湯圓 小湯圓、黑 糖、八寶豆	800大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

迷思之三：高燒不退的話必須打點滴才會退燒。

我們的叮嚀：

反覆發燒與退燒的過程中，病人需要流很多汗散熱，所以身體容易缺乏水分，打點滴頂多只有補充水分的效果，對於發炎性疾病引起的發燒並無退燒效果。發燒病患任意打點滴，不但不會有治療效果，也可能導致醫療資源的浪費。



檸檬樹幼兒園112年03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
3/20 (一)	*餛飩湯麵 餛飩、小白菜、麵條	*地瓜飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*沙茶魚片 沙茶、魚片、 洋蔥、豆腐	*蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇、白芝 麻、蔬菜	*蓮藕鮮雞湯 雞肉、老薑、 蓮藕、枸杞	*紅豆紫米湯 紅豆、紫米	810大卡 
3/21 (二)	*養生小米粥 小米、白米、藜麥、 南瓜	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵 條、紅蘿蔔、蔬菜	*酸辣湯 紅蘿蔔、黑木 耳、豆腐、金 針菇、雞蛋	*當季水果	*豚湯冬粉 豬肉、紅蘿 蔔、高麗菜、 冬粉	780大卡	
3/22 (三)	*草莓果醬土 司 *光泉豆漿	*白米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*港式雞丁煲 雞丁、豆腐、 紅蘿蔔、芹菜	*白菜滷 包心白菜、乾 香菇、蝦米、 紅蘿蔔絲、金 針菇	*翡翠銀魚羹 吻仔魚、 蛋、嫩豆 腐、翡翠	*香菇芋頭粥 芋頭、白米、 香菇、油蔥、 芹菜	750大卡
3/23 (四)	*肉燥板條湯 板條、絞肉、韭菜、 豆芽菜、板條	*什錦燴飯 白米、五花肉、鮮蝦、洋 蔥、甜豆、紅蘿蔔、魚片	*麻油肉片湯 豬肉、麻油、 高麗菜、白蘿 蔔	*當季水果	*蘑菇鐵板麵 洋菇、鐵板 麵、玉米、豬 肉、洋蔥	780大卡	
3/24 (五)	*菇菇雞絲麵 鴻喜菇、雞 絲麵、蔬菜	*白米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*荸薺滷肉 荸薺、豬絞 肉、香菇	*玉米炒蛋 玉米、雞蛋、 紅蘿蔔、毛豆 仁	*番茄豆腐湯 豆腐、番 茄、小白 菜、香油	*蓮子銀耳湯 蓮子、白木 耳、紅棗、 枸杞	800大卡
3/25 (六) 補班 補課	*肉羹麵線 紅蘿蔔、蔬 菜、肉羹、 麵線、筍絲	*肉醬義大利麵 番茄、豬絞肉、義大利麵、 洋蔥、洋菇、起司	*玉米濃湯 玉米粒、洋 蔥、麵粉、培 根、奶油、雞 蛋	*當季水果	*海苔小飯糰 海苔、三島香 鬆、白米	800大卡 	

健康充電站-

迷思之四：使用退燒藥以後如果又燒起來，表示醫師開的退燒藥沒效。

我們的叮嚀：

一些民眾認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫師開的藥沒有效，所以會去找其他醫師，導致醫療資源的浪費。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，如果疾病的過程還沒結束，退燒以後又燒起來是很常見的事情。常見的呼吸或腸胃道病毒感染大多沒有特效藥，其中有些病毒感染可能持續發燒達一週或甚至更久。如果發燒不退，必須持續就醫尋找有無

檸檬樹幼兒園112年03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
3/27 (一)	*養生糙米粥 糙米、白米、 蓮子、枸杞、 排骨	*芝麻飯 *桂竹筍燒雞 *荷蘭豆炒鮮菇 *羅宋湯 桂竹筍、雞 荷蘭豆、鮮香 高麗菜、西 肉、紅蘿蔔、 姑、玉米筍 芹、洋蔥、豬 *當令水果 肉片、番茄、 *時蔬(綠) 馬鈴薯	*珍珠檸檬愛玉 白粉圓、檸 檬、愛玉、地 瓜圓	790大卡 
3/28 (二)	*香菇瘦肉細 粉 生 香菇、絞肉、 蔬菜、冬粉	*沙茶豬肉燴麵 *酸菜雞肉湯 *當季水果 麵條、沙茶醬、豬肉、蔬 酸菜、雞肉、薑 菜、紅蘿蔔、 片	*馬鈴薯豚肉粥 洋芋、豬肉、 紅蘿蔔、白 米、玉米	800大卡
3/29 (三)	*義美銀絲卷 *光泉米漿	*地瓜飯 *塔香打拋肉 *韭菜花炒甜不辣 *山藥麻油肉片 絞肉、九層 韭菜花、甜不辣 山藥、麻油、 塔、番茄、檸 豬肉片、薑、 *當令水果 檬汁 枸杞 *時蔬(綠)	*客家鹹湯圓 湯圓、大骨、 豬肉絲、香 菇、茼蒿、紅 蔥頭	780大卡
3/30 (四)	*麵線糊 麵線、金針 菇、肉羹、香 菜	*親子丼 *紫菜餛飩湯 *當季水果 白米、雞丁、洋蔥、雞 紫菜、餛飩 蛋、日式醬油、柴魚、蔬 菜	*紅藜小米粥 紅藜、小米、 絞肉、蔬菜、 紅蘿蔔	760大卡
3/31 (五)	*雞肉番茄麵 雞茸、番茄、 蛋花、青蔥、 麵條	*白米飯 *沙茶魚片 *滷味 *結頭菜貢丸湯 魚片、黑木 豆干、海帶、蔥 結頭菜、貢 耳、荷蘭豆、 丸、薑片、紅 *當令水果 紅蘿蔔 蘿蔔、白蘿蔔 *時蔬(綠)	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、 黑糖	810大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

營養小常識-抗癌青花菜



主要功用

綠色花椰菜是營養均衡的蔬菜，而且卡路里很低，適合糖尿病患者食用。青花菜含有多種營養成分，如豐富的鈣質可防骨質疏鬆；維生素B群能安定情緒，維持心臟機能，防止動脈硬化；含鐵可預防貧血；含鋅可保持精力。