

檸檬樹托嬰中心112年3月菜單9-13M

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	*番茄雞肉燉麵 番茄、雞蛋、雞肉、蔬菜、白蘿蔔、麵條 *當季水果	*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	*馬鈴薯雞肉燉飯 白米、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜 *當季水果	*地瓜薏仁粥 白米、芝麻、地瓜、薏仁	800大卡
3/3 (五)	*雞肉玉米冬粉 雞肉、玉米筍、豆腐、蔬菜、冬粉	*紅藜豆腐麵 雞肉、紅蘿蔔、豆腐、紅藜、蔬菜 *當季水果	*紅豆小米粥 紅豆、小米、白米	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℃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。



檸檬樹托嬰中心112年3月菜單9-13M

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	*白菜豬肉湯麵 包心白菜、紅蘿蔔、金針菇、豬肉 *當季水果	*芝麻地瓜粥 白米、芝麻、地瓜、毛豆	750大卡 
3/7 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞茸、毛豆仁	*味噌豆腐麵 麵條、豬肉、紅蘿蔔、豆腐、味噌、海帶、木耳 *當季水果	*豬肉冬粉 豬肉、冬粉、蔬菜、豆腐	760大卡
3/8 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、白米、紅蘿蔔	*雞肉洋菇燉麵 雞肉、洋蔥、洋菇、蔬菜、玉米筍 *當季水果	*海菜蛋花粥 海菜、雞蛋、白米	800大卡
3/9 (四)	*苦茶油麵線 白麵線、苦茶油、雞肉、蔬菜	*鴻喜番茄炊飯 紅蘿蔔、青蔥、蔬菜、番茄、鴻喜菇、豬肉 *當季水果	*豬肉粿仔條 豬肉、粿條、鮮蔬、大骨湯、香菇	750大卡
3/10 (五)	*日式湯麵 柴魚高湯、麵條、豬肉、蔬菜	*魚片豆腐飯 白米、玉米、金針菇、雞蛋豆腐、木耳、魚片 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	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

檸檬樹托嬰中心112年3月菜單9-13M

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、蔬菜	*雞肉燉飯 雞肉、洋蔥、芝麻、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔 *當季水果	*芋頭小米粥 芋頭、地瓜、小米、白米	760大卡 
3/14 (二)	*金瓜細粉 南瓜、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、細粉	*玉米豬肉粥 玉米、白米、絞肉、四季豆、白蘿蔔 *當季水果	*高麗菜麵線 麵線、枸杞、豬肉、高麗菜	790大卡
3/15 (三)	*芝麻豆腐粥 芝麻、豆腐、白米、甜豆、雞肉	*豬肉馬鈴薯細粉 杏鮑菇、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、細粉 *當季水果	*大滷麵 豬肉、木耳、香菇、紅蘿蔔、香菜、蔬菜	810大卡
3/16 (四)	*蔬菜雞蛋麵線 白麵線、蔬菜、豬肉、雞蛋	*鮮魚炊飯 白米、魚片、洋蔥、大白菜、香菜 *當季水果	*香菇細粉 香菇、豬肉、紅蘿蔔、細粉、蔬菜	780大卡
3/17 (五)	*雞肉湯麵 筒蒿、紅蘿蔔、雞肉、麵條	*菇菇燉飯 洋菇、豬絞肉、杏鮑菇、白米、蔬菜 *當季水果	*小米八寶粥 小米、八寶豆、白米	800大卡

**食材供應商佺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。

檸檬樹托嬰中心112年3月菜單9-13M

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)	*雞茸枸杞粥 雞茸、蔬菜、 白米、枸杞	*蔬菜鯛魚麵 魚片、蔥、豆腐、蔬菜、杏鮑菇、麵條 *當季水果	*紅豆黑米粥 紅豆、黑米、 白米	810大卡
3/21 (二)	*養生小米粥 小米、白米、 藜麥、南瓜	*營養麵線 豬肉、豆干、青蔥、白麵線、紅蘿蔔、蔬菜 *當季水果	*豚湯冬粉 豬肉、紅蘿 蔔、高麗菜、 冬粉	780大卡
3/22 (三)	*玉米豬肉粥 洋菇、白米、 玉米、豬肉、 洋蔥	*客家湯麵 豬肉、香菇、茼蒿、麵條、高湯 *當季水果	*香菇芋頭粥 芋頭、白米、 香菇、油蔥、 芹菜	750大卡
3/23 (四)	*肉燥麵線 麵線、豬絞 肉、韭菜、豆 芽菜	*甜豆蘿蔔燉飯 白米、豬肉、蔬菜、甜豆、紅蘿蔔 *當季水果	*蔬菜雞肉粥 包心白菜、紅 蘿蔔、雞肉、 白米	780大卡
3/24 (五)	*白菜冬粉 小白菜、香 菜、豆腐、冬 粉、紅蘿蔔	*番茄雞蛋湯麵 玉米、番茄、雞蛋、麵條、毛豆仁 *當季水果	*菇菇粥 鴻喜菇、豬 肉、蔬菜、白 米	800大卡
3/25 (六) 補班	*玉米湯麵 紅蘿蔔、蔬 菜、麵條、玉 米	*味噌豬肉炊飯 豬肉、香菇、洋蔥、雞蛋、白米、味噌 *當季水果	*地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、 紅蘿蔔、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。常見的呼吸道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

檸檬樹托嬰中心112年3月菜單9-13M

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、高湯	*馬鈴薯玉米湯麵 馬鈴薯、玉米筍、麵條、雞肉、紅蘿蔔、荷蘭豆 *當季水果	*地瓜綠豆粥 白米、綠豆、地瓜、薏仁	790大卡
3/28 (二)	*番茄豚肉細粉 番茄、豬肉、蔬菜、細粉、玉米	*香菇雞肉燉麵 雞肉、香菇、蔬菜、麵條、毛豆仁 *當季水果	*馬鈴薯豚肉粥 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、白米	800大卡
3/29 (三)	*山藥枸杞粥 山藥、豬肉、枸杞、白米	*客家板條 豬肉、香菇、茼蒿、板條、高湯 *當季水果	*紫菜蛋花粥 紫菜、雞蛋、蔥、白米	780大卡
3/30 (四)	*麵線糊 麵線、金針菇、豬肉、香菜、蔬菜	*親子丼飯 白米、雞肉、洋蔥、雞蛋、柴魚、蔬菜 *當季水果	*紅藜小米粥 紅藜、小米、絞肉、蔬菜、紅蘿蔔	760大卡
3/31 (五)	*雞肉番茄細粉 雞茸、番茄、玉米、青蔥、細粉	*鮮魚湯麵 魚片、黑木耳、荷蘭豆、紅蘿蔔、麵條 *當季水果	*地瓜芋頭粥 地瓜、芋圓、白米	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。

