

檸檬樹幼兒園112年4月份餐點表

餐別	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估	
星期								
4/6 (四)	*肉羹麵線 肉羹、麵線、 蔬菜、香菇	*土魷魚羹飯 白米、風味魚塊、大白 菜、金針菇、木耳、紅蘿 蔔、竹筍、蛋花				*當季水果	*生日蛋糕 *檸檬冬瓜凍 檸檬、冬瓜 塊、愛玉	890大卡
4/7 (五)	*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、鮮 蔬、肉絲、冬 粉	*地瓜飯	*京醬肉絲 肉絲、洋 蔥、甜麵 醬、蔥	*金沙筴白筍 筴白筍、鹹 蛋黃、蒜頭	*四神湯 豬肉、薑、 枸杞、當 歸、新鮮蓮 子、薏仁	*桂圓紅棗湯 桂圓、紅棗、 銀耳、枸杞	890大卡	

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-補冬益氣四神湯

四神湯原名四臣湯，由蓮子、茯苓、山藥、芡實(或薏仁)四味組成，因為清一色屬中藥的臣藥(註:輔助主藥加強治療疾病的藥物)，台語臣與神諧音，故稱作四神湯，有顧脾胃、補腎、利濕功效，對於環境濕氣較重的台灣很適合，能排除身體多餘水分；以營養學角度來看，四神湯的成分含豐富蛋白質、維生素和礦物質，單吃也能補足營養，所以中醫建議，如果擔心孩子偏食、營養均衡長不高、發育不好，吃碗熱騰騰的四神湯，效果更勝昂貴補藥。

檸檬樹幼兒園112年4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
4/10 (一)	*豬肉雞絲麵 豬肉、雞絲 麵、青蔥、雞 蛋	*芝麻飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、紅蘿 蔔、雞肉、青 蔥	*田園四喜 小黃瓜、玉米 筍、花生、毛 豆	*麻油肉片湯 豬肉、麻油、 枸杞、蔬菜	*芋頭西米露 芋頭、西谷 米、鮮奶	900大卡 
4/11 (二)	*蔬菜餛飩冬粉 蔬菜、餛飩、 冬粉	*番茄肉醬義大利麵 番茄、豬絞肉、義大利 麵、洋蔥、洋菇、起司	*玉米濃湯 玉米粒、玉米 醬、洋蔥、雞 茸、紅蘿蔔、 奶油	*當季水果		*蔬菜小魚粥 蔬菜、吻仔 魚、白米、玉 米	890大卡
4/12 (三)	*義美手工饅頭 *光泉豆漿	*地瓜飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*香筍燒肉 筍干、五花 肉、白蘿蔔	*番茄炒蛋 蕃茄、蛋、蔥	*大瓜豬肉湯 大瓜、豬肉、 薑片、紅蘿蔔	*藥膳麵線 藥膳包、梅花 肉、麵線、蔬 菜、枸杞	880大卡
4/13 (四)	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、 豬絞肉、蔬菜	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋蔥、馬 鈴薯、紅蘿蔔、青花菜	*金針肉絲湯 金針花、肉 絲、蔥、薑絲	*當季水果		*番茄烏龍麵 番茄、絞肉 烏龍麵	910大卡
4/14 (五)	*客家板條 蝦米、絞肉、 板條、鮮蔬、 韭菜、香菇	*糙米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*糖醋魚丁 魚丁、玉米 筍、番茄、四 季豆、洋蔥	*涼拌干絲 白干絲、紅蘿 蔔、木耳、芹 菜	*海結排骨湯 海結、豬肉、 薑片	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁、 QQ	880大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-孩子最愛的咖哩

咖哩是民眾日常中經常食用的食物，但你知道嗎？咖哩除了美味好吃外，甚至還有預防失智症的效果。根據加州大學洛杉磯分校的研究指出，每周吃2至3次的咖哩，可以降低罹患失智症的機率。

根據加州大學洛杉磯分校研究發現，咖哩之所以能夠預防失智症的發生，是因為構成咖哩的香料中含有薑黃素成份的緣故。薑黃素是從將黃提煉而出的成份，具有抗菌、預防血液凝塊，以及抗氧化、預防自由基產生，經常食用有助於預防阿爾茨海默症。

檸檬樹幼兒園112年4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
4/17 (一)	*雞茸蔬菜粥 蔬菜、雞茸、 白米、玉米粒	*五穀飯	*螞蟻上樹 冬粉、高麗 菜、豬肉、香 菇、木耳、紅 蘿蔔、蔥	*南瓜燉鳳腿 *黃金蚬湯 南瓜、雞翅 小蚬、薑、大 腿、紅蘿蔔 骨、九層塔	*紅豆牛奶粉 粿 紅 豆、牛奶、粉 粿 
4/18 (二)	*山藥豬肉冬粉 冬粉、豬肉、 山藥、枸杞、 青菜	*海鮮炒麵 麵條、蝦仁、肉片、蔬 菜、青蔥、玉米筍	*味噌豆腐湯 *當季水果 味噌、豆 腐、青蔥、 海帶芽	*南瓜小米粥 小米、白米、 藜麥、南瓜	880大卡
4/19 (三)	*草莓吐司 *光泉米漿	*白米飯	*瓜仔肉 絞瓜、豬肉、 香菇、洋蔥	*玉米燴豆丁 *紫菜餛飩湯 玉米粒、毛 紫菜、餛飩、 豆仁、豆乾 香油、芝麻 丁	*麻油雞肉麵 線 蔬菜、玉米 粒、雞肉、白 麵線、麻油
4/20 (四)	*鮮菇鯛魚粥 魚片、鮮菇、 白米、蔬菜	*古早味高麗菜飯 白米、高麗菜、肉絲、紅 蔥頭、蝦米、乾香菇、紅 蘿蔔	*蓮藕排骨湯 *當季水果 蓮藕、豬 肉、枸杞、 大骨、紅蘿 蔔	*蔬菜元寶湯 豬肉水餃、蔬 菜、紅蘿蔔	910大卡
4/21 (五)	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆 腐、肉絲	*糙米飯	*蘆筍炒豬肉 蘆筍、沙茶、 豬肉、青蔥、 玉米筍	*香菇蒸蛋 *冬瓜貢丸湯 香菇、雞蛋 冬瓜、貢丸、 薑片	*芋香西米露 芋頭丁、西谷 米、椰奶

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-豆漿

豆漿是我國傳統美食，因其營養豐富，價位不高，又是許多人早餐必喝的飲料。豆漿到底含有那些營養素？對身體又有那些好處呢？

家醫科醫師王健宇表示，蛋白質來源分為植物性與動物性，豆漿富含植物性蛋白質，可以提供人體所需的氨基酸以外，豆漿還富含大豆卵磷脂，卵磷脂是細胞膜的主要成分，更是腦細胞組成的重要物質，卵磷脂可合成乙醯膽鹼，提供腦部發育所需營養，能提升學習注意力和記憶力。而豆漿原料大豆，富含不飽和脂肪酸，對人體健康有益。

檸檬樹幼兒園112年4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
4/24 (一)	*鮪魚玉米粥 白米、鮪魚、 玉米、芹菜	*糙米飯 *蘆筍炒豬肉 *芹菜干絲 *長豆肉絲湯 蘆筍、沙茶、 芹菜、紅蘿 長豆、豬肉 豬肉、青蔥、 蔔、干絲 絲、薑 *當令水果 玉米筍 *時蔬(綠)	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	880大卡
4/25 (二)	*芋頭鹹粥 油蔥酥、瘦 肉、芹菜、乾 香菇、芋頭丁	*炸醬麵 *酸辣湯 *當季水果 豬絞肉、豆干、青蔥、白 紅蘿蔔、黑木 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 耳、雞蛋、豆 腐、筍子、金 針菇	*客家湯圓 湯圓、豬肉 絲、香菇、茼 蒿、紅蔥頭	900大卡
4/26 (三)	*義美銀絲卷 *光泉鮮奶	*芝麻飯 *壽喜燒 *金莎杏鮑菇 *蛤蜊白菜雞 豬肉片、洋 鹹蛋、杏鮑 蛤蜊、包心白 蔥、蔬菜、豆 菇、蒜、蔥 菜、雞肉、薑 *當令水果 腐 *時蔬(綠)	*關東煮 油豆腐、白蘿 蔔、甜不辣	900大卡
4/27 (四)	*味噌冬粉 味噌、冬粉、 紅蘿蔔、白蘿 蔔、豬肉	*香蔥雞絲飯 *昆布排骨湯 *當季水果 白米、香蔥油、大成雞 昆布、排骨、 絲、小黃瓜、滷鳥蛋 薑片、玉米、 紅蘿蔔	*豬肉意麵 蔬菜、意麵、 豬肉、香菇	890大卡
4/28 (五)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、 排骨、枸杞、 白米	*白米飯 *芋頭滷白菜 *蝦仁蛋豆腐 *薑絲豬肉湯 芋頭、大白 蝦仁、豆腐、 薑絲、豬肉 菜、豬肉、香 雞蛋、青蔥 片、枸杞、紅 *當令水果 菇、紅蘿蔔 棗、蔬菜 *時蔬(綠)	*小米八寶粥 小米、八寶粥 材料	900大卡

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-香菇

香菇是低熱量、高蛋白、高膳食纖維的食材，它含有維生素A、B群、C、鉀、鎂、磷、鈣等營養成分。適量吃香菇有助於降低膽固醇、降血壓、保健腸道。

在香菇的表層有一些黏滑的物質，是多醣體，這是香菇獨特的成分。科學報告指出香菇多醣體有調節和活化免疫力、增強代謝的作用，而多醣體這類特殊保健物質，由於其對抗腫瘤的潛力，也常見於抗癌