

## 檸檬樹托嬰中心112年04月份餐點表(9-13M)

| 餐別<br>星期   | 上 午 點 心                          | 午 餐 餐 點                                     | 下 午 點 心                       | 本日熱量<br>約 估                                                                                  |
|------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/6<br>(四) | *紫菜細粉<br>紅蘿蔔、紫<br>菜、豬肉、<br>蔬菜、冬粉 | *白菜蛋花燉飯<br>白米、大白菜、金針菇、木耳、蛋花、玉米<br><br>*當季水果 | *香菇麵線<br>麵線、蔬<br>菜、香菇、<br>雞茸  | 890大卡                                                                                        |
| 4/7<br>(五) | *肉骨茶冬粉<br>肉骨茶包、<br>鮮蔬、肉<br>絲、冬粉  | *豬肉薏仁炊飯<br>筴白筍、豬肉、薏仁、毛豆仁、紅蘿蔔<br><br>*當季水果   | *地瓜銀耳粥<br>地瓜、銀<br>耳、枸杞、<br>白米 | 890大卡<br> |

\*\*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。



## 檸檬樹托嬰中心112年04月份餐點表(9-13M)

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                         | 午 餐 餐 點                                                                                                                       | 下 午 點 心                          | 本日熱量<br>約 估 |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|
| 4/10<br>(一) | *豬肉雞絲麵<br>豬肉、雞絲<br>麵、青蔥、雞<br>蛋  | *馬鈴薯燉飯<br>芝麻、馬鈴薯、雞肉、蔬菜、白米<br><br>*當季水果<br> | *田園四喜粥<br>小黃瓜、紅<br>蘿蔔、玉米<br>筍、白米 | 900大卡       |
| 4/11<br>(二) | *蔬菜餛飩冬粉<br>蔬菜、餛飩、<br>冬粉         | *番茄肉醬麵<br>番茄、豬肉、洋蔥、麵條、毛豆仁<br><br>*當季水果                                                                                        | *蔬菜小魚粥<br>蔬菜、吻仔<br>魚、白米、<br>玉米   | 890大卡       |
| 4/12<br>(三) | *義美手工饅頭<br>*光泉無糖豆漿              | *豬肉蔬菜麵線<br>豬肉、麵線、蔬菜、枸杞<br><br>*當季水果                                                                                           | *雞蛋豬肉粥<br>青蔥、雞<br>蛋、豬肉、<br>白蘿蔔   | 880大卡       |
| 4/13<br>(四) | *山藥瘦肉粥<br>白米、山藥、<br>豬絞肉、紅蘿<br>蔔 | *雞肉青花燉飯<br>白米、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜<br><br>*當季水果                                                                                  | *番茄烏龍麵<br>番茄、絞肉<br>烏龍麵、蔬<br>菜    | 910大卡       |
| 4/14<br>(五) | *客家板條<br>絞肉、板條、<br>鮮蔬、韭菜、<br>香菇 | *鮮魚玉米湯麵<br>魚丁、玉米筍、四季豆、洋蔥、麵條、木耳<br><br>*當季水果                                                                                   | *紅豆薏仁粥<br>紅豆、薏<br>仁、白米           | 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。

## 檸檬樹托嬰中心112年04月份餐點表(9-13M)

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                           | 午 餐 餐 點                                         | 下 午 點 心                            | 本日熱量<br>約 估                                                                                  |
|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/17<br>(一) | *雞茸冬粉<br>蔬菜、雞茸、<br>白米、玉米粒         | *蔬菜湯麵<br>高麗菜、豬肉、香菇、木耳、紅蘿蔔、蔥、<br>麵條<br><br>*當季水果 | *南瓜蘿蔔粥<br>南瓜、紅蘿<br>蔔、白米            | 860大卡<br> |
| 4/18<br>(二) | *小米粥<br>小米、白米、<br>藜麥              | *玉米豬肉麵<br>豬肉、枸杞、紅蘿蔔、蔬菜、玉米筍<br><br>*當季水果         | *山藥豬肉冬粉<br>冬粉、豬肉、<br>山藥、枸杞、<br>青菜  | 880大卡                                                                                        |
| 4/19<br>(三) | *紫菜餛飩細粉<br>紫菜、餛飩、<br>香油、芝麻、<br>細粉 | *玉米豆仁粥<br>玉米粒、毛豆仁、豆乾丁、洋蔥、豬肉<br><br>*當季水果        | *鮮雞麵線<br>蔬菜、玉米<br>粒、雞肉、白<br>麵線     | 890大卡                                                                                        |
| 4/20<br>(四) | *鮮菇鯛魚麵<br>魚片、鮮菇、<br>麵條、蔬菜         | *古早味高麗菜飯<br>白米、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、玉米筍<br><br>*當季水果      | *味噌豆腐細粉<br>味噌、豆腐、<br>青蔥、海帶<br>芽、細粉 | 910大卡                                                                                        |
| 4/21<br>(五) | *油豆腐米苔目<br>米苔目、油豆<br>腐、豬肉、蔬<br>菜  | *枸杞雞蛋麵<br>香菇、雞蛋、枸杞、蔬菜、麵條<br><br>*當季水果           | *芋香豬肉粥<br>芋頭、豬肉、<br>紅蘿蔔、白米         | 860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-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，豆漿還富含有大豆卵磷脂，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。

檸檬樹托嬰中心112年04月份餐點表(9-13M)

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                           | 午 餐 餐 點                                        | 下 午 點 心                             | 本日熱量<br>約 估 |
|-------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| 4/24<br>(一) | *鮭魚玉米粥<br>白米、鮭魚、<br>玉米、芹菜         | *長豆豬肉湯麵<br>豬肉、長豆、麵條<br><br>*當季水果               | *綠豆薏仁湯<br>綠豆、薏仁                     | 880大卡       |
| 4/25<br>(二) | *芋頭鹹粥<br>瘦肉、芹菜、<br>香菇、芋頭、<br>白米   | *炸醬麵<br>豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅<br>蘿蔔<br><br>*當季水果 | *木耳豆腐細粉<br>黑木耳、雞<br>蛋、豆腐、金<br>針菇、細粉 | 900大卡       |
| 4/26<br>(三) | *芝麻菇菇粥<br>芝麻、杏鮑<br>菇、白菜、白<br>米    | *雞肉燉麵<br>油豆腐、白蘿蔔、雞肉、蔥<br><br>*當季水果             | *洋蔥豆腐<br>豬肉、洋蔥、<br>蔬菜、豆腐            | 900大卡       |
| 4/27<br>(四) | *味噌冬粉<br>味噌、冬粉、<br>紅蘿蔔、白蘿<br>蔔、豬肉 | *香蔥雞茸飯<br>白米、青蔥、雞肉、小黃瓜、玉米<br><br>*當季水果         | *肉燥意麵<br>蔬菜、意麵、<br>豬肉、香菇            | 890大卡       |
| 4/28<br>(五) | *冬瓜豆腐麵<br>豬肉、冬瓜、<br>豆腐、蔬菜、<br>麵條  | *養生肉片粥<br>糙米、蓮子、豬肉、枸杞、白米<br><br>*當季水果          | *小米八寶粥<br>小米、八寶粥<br>材料              | 900大卡       |



\*\*食材供應商恒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，也常見於抗癌研究中。