

檸檬樹幼兒園112年5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
5/2 (二)	*南瓜小米粥 南瓜、小米、 玉米粒、毛豆 仁	*茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵、義大利麵醬、蕃 茄糊、洋蔥、紅蘿蔔、豬 絞肉 	*長豆乾湯 長豆乾、排 骨、薑片 *當季水果 *蔬菜餛飩湯 麵 餛飩、鮮蔬、 大骨、白麵	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/3 (三)	*義美手工饅頭 *光泉米漿	*地瓜飯 *沙茶魚丁 魚丁、大白 菜、豆腐、沙 茶醬 *當季水果 *時蔬(綠)	*蕃茄蛋 蕃茄、雞 蛋、青蔥 *蘿蔔排骨 湯 白蘿蔔、排 骨、芹菜、 紅蘿蔔、薑	*台南意麵 蔬菜、麵條、 肉絲、魚板 780大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/4 (四)	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、蛋、 竹輪、蔬菜	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋蔥、馬 鈴薯、紅蘿蔔、青花菜	*南瓜奶香百 *當季水果 *生日蛋糕 *檸檬冬瓜凍 檸檬、冬瓜 塊、愛玉	810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/5 (五)	*高麗鮭魚粥 高麗菜、鮭 魚、玉米、白 米	*白米飯 *香菇肉燥 香菇、豬絞肉 *當季水果 *時蔬(綠)	*蘿蔔燉海結 白蘿蔔、海 帶 *筍香排骨 湯 筍片、排 骨、紅蘿 蔔、薑	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁 720大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份

**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-幫助消化的優酪乳



優酪乳(yogurt或yoghurt)又稱為酸乳、酸乳酪、發酵乳，它在世界各地有各種不同的名稱，優酪乳的原料通常是牛奶，故有牛奶中的優質蛋白質、脂肪、乳糖、維生素、礦物質及鈣，發酵後的優酪乳含有比牛奶更多的游離胺基酸，因為乳酸桿菌有分解蛋白質的功能。優酪乳中的乳酸使蛋白質容易被消化，這使得優酪乳的粗蛋白質價值達到94.5%。

檸檬樹幼兒園112年5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
5/8 (一)	*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、鮮蔬、肉絲、冬粉	*五穀飯	*桂竹筍燒雞	凉拌杏鮑菇	*冬瓜蛤蜊湯	*檸檬奇亞籽 新鮮檸檬、蜂蜜、新鮮水果、奇亞籽	820大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/9 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔	*青醬海鮮義大利麵	*丁香味噌湯		*當季水果	*酸辣湯餃 豆腐、水餃、紅蘿蔔絲、木耳、筍絲、蛋	780大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/10 (三)	*冰心地瓜 *光泉豆漿	*南瓜飯	*鐵板豬肉	*奶油雙菇	*紫菜蛋花湯	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉、芹菜、白米	790大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/11 (四)	*榨菜肉絲麵 榨菜絲、肉絲、麵條、蔥、大骨湯	*日式鮮菇燉飯	*玉米濃湯		*當季水果	*關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐、甜不辣	780大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/12 (五)	*豆腐小魚粥 白米、蔬菜、大骨、豆腐、吻仔魚	*白米飯	*蘋果雞丁	*鮮蝦滑蛋	*金針鮮菇湯	*蓮子桂圓湯 蓮子、白木耳、桂圓、枸杞	810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份

**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-目前最當季~桂竹筍

產期：4月，5月

特性：桂竹筍在採收的時候，要選擇長度大約在三十公分左右的筍子，在底部輕輕一折，桂竹筍就很容易可以採收下來了。

營養成分：桂竹筍含有豐富的纖維質與蛋白質，100公克桂竹筍只有10卡的熱量。

檸檬樹幼兒園112年5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	
5/15 (一)	*大滷麵 白油麵、絞肉、豆腐、金針菇、木耳、蛋	*糙米飯	*麻油炒雞丁 香菇、雞肉、麻油、高麗菜、薑	*翡翠燴百頁 翡翠、百頁豆腐、紅蘿蔔	*鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨、苦瓜、雞肉	*冬瓜豆花 冬瓜糖、山粉圓、非基改豆花	780大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份	
5/16 (二)	*滑蛋肉絲粥 白米、雞蛋、肉絲、鮮蔬	*日式海鮮烏龍湯麵 烏龍麵、蝦仁、花枝、肉片、蔬菜、蔥、香菇				*當季水果 	*蚵仔麵線 麵線、蚵仔、生香菇、木耳、紅蘿蔔	800大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/17 (三)	*土司 *光泉黑豆漿	*地瓜飯	*紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜、香菇	*鹹蛋杏鮑菇 鹹蛋、杏鮑菇、蒜頭	*海菜魚丸湯 海菜、魚丸、薑、蛋花	*吻仔魚粥 吻仔魚、豬肉、玉米、蔬菜、白米	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0.5份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份	
5/18 (四)	*芋頭湯米粉 米粉、芋頭、肉絲、蔬菜	*五色拌飯 白米、火鍋肉片、海帶芽、黃豆芽、玉米粒、紅蘿蔔、蛋、白芝麻、柴魚醬油	*翡翠銀魚羹 魚羹、吻仔魚、蛋、嫩豆腐、翡翠	*當季水果	*蔬菜意麵 意麵、肉絲、芹菜、蔬菜、雞蛋	810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份		
5/19 (五)	*肉羹麵線 肉羹、麵線、木耳、蛋	*白米飯	*蔥香魚片 青蔥、魚片、薑、玉米筍	*木須炒甜條 甜不辣、紅蘿蔔、木耳、蛋	*麻油肉片湯 麻油、肉片、山藥、枸杞	*栗子地瓜桂圓湯 栗子、地瓜、桂圓、紅棗、黑糖	810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份	

**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

營養小常識-最佳配角九層塔

成分、營養價值

根據農委會資料，九層塔含有蛋白質，維生素A、B1、B2、C、鈣、鐵、磷等，因具特殊強烈香味，在菜餚中經常扮演配角。

怎麼選？怎麼吃？

選購選擇葉片鮮綠完整無水傷，無褐色或黑色斑塊，嫩芽鮮綠，氣味香濃為佳。九層塔不耐保存，需冷藏並儘快食用。

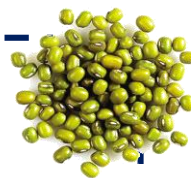


檸檬樹幼兒園112年5月份餐點表

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
5/22 (一)	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆腐、肉絲、綠色蔬菜	*芝麻飯 *義式燉 *螞蟻上樹 *餛飩蔬菜 雞肉、牛 豬絞肉、 餛飩、蔬菜 番茄、西 冬粉、青 芹、洋 蔥、蒜頭 *當季水果 *時蔬(綠) 菇、洋蔥	*芋香西米露 芋頭丁、西谷米、椰奶	810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0.5份 水果 1份 豆魚蛋肉 1份
5/23 (二)	*養生肉絲粥 糙米、蓮子、肉絲、枸杞、白米	*炸醬麵 *玉米肉片 *當季水果 豬絞肉、豆干、青 玉米塊、 蔥、白麵條、蔬菜 肉片、紅 蘿蔔	*藥膳冬粉貢丸 冬粉、蔬菜、香菇、貢丸、肉	800大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/24 (三)	*義美銀絲卷 *光泉米漿	*地瓜飯 *醃醃燉 *蝦仁豆腐 *香菇雞湯 肉 蝦仁、豆 香菇、雞 豬肉、白 腐、毛豆 肉、薑片 *當季水果 蘿蔔、紅 仁 *時蔬(綠) 蘿蔔、青 蔥、蒜頭	*日式味噌湯麵 白麵、味噌、油豆腐、魚板、肉片、海苔	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
5/25 (四)	*客家板條 板條、肉絲、油蔥、韭菜	*夏威夷炒飯 *木瓜排骨 *當季水果 白米、雞肉、培根、 青木瓜、 鳳梨、洋蔥、玉米 排骨、枸 粒、高麗菜、紅蘿蔔 杞	*絲瓜肉絲麵線 白麵線、絲瓜、肉絲、紅蘿蔔、香菇	800大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/26 (五)	*香菇芋頭粥 芋頭、白米、香菇、油蔥、芹菜	*糙米飯 *紅燒鮮 *香鬆蒸蛋 *百菇雞湯 魚片 鮮魚片、 香鬆、雞 雞肉、秀珍 薑、蔥、 蛋 菇、白玉 *當季水果 洋蔥、豆 菇、金針 *時蔬(綠) 腐 菇、生香 菇、鴻喜菇	*檸檬愛玉 檸檬、愛玉、粉圓	750大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-消暑聖品~綠豆



綠豆為豆科植物綠豆的種籽，是主食類食物，因其顏色青綠而得名。富含植物性蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素E、菸酸、膳食纖維、胡蘿蔔素等營養素，熱量不低。就營養價值而言，綠豆的蛋白質含量比雞肉還高，熱量是雞肉的三倍，鈣是雞肉的七倍，鐵是雞肉的四倍，維生素B2以及磷等含量也比雞肉高。

綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃

檸檬樹幼兒園112年5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
5/29 (一)	*蔬菜雞茸粥 蔬菜、雞絞肉、紅蘿蔔、玉米、白米	*糙米飯	*南瓜鳳腿	*玉米炒蛋	*竹筍魚丸排骨湯	*黑糖仙草蜜 黑糖、仙草 	800大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
5/30 (二)	*鍋燒意麵 柴魚高湯、意麵、豬肉、蔬菜、竹輪	*沙茶豬肉燴麵	麵條、沙茶醬、豬肉、蔬菜、紅蘿蔔、玉米筍	*海芽味噌湯	*當季水果 海帶芽、豆腐、味噌、蔥	*馬鈴薯豚肉粥 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、白米	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
5/31 (三)	*家樂氏玉米脆片 *光泉鮮奶	*南瓜飯	*芋香滷肉	*山藥蝦仁	*四神湯 山藥、蝦仁、毛豆、玉米筍	*海苔小飯糰 海苔、三島香鬆、白米	800大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份

**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

健康小常識-

董氏基金會表示，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始 養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，

建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。
4. 不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，但