

檸檬樹托嬰中心112年5月份餐點表(9-13M)

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	*茄汁肉醬麵 蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、豬絞肉、麵條、蔬菜 *當季水果 	*蔬菜餛 飩湯麵 餛飩、鮮 蔬、大 骨、白麵	560大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/3 (三)	*鮮魚豆腐麵 魚丁、大白 菜、豆腐、 麵條	*營養地瓜粥 白蘿蔔、大骨湯、芹菜、紅蘿蔔、地瓜、白 米 *當季水果	*雞蛋意 麵 蔬菜、麵 條、豬絞 肉、雞蛋	580大卡 全穀根莖 3.5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
5/4 (四)	*蔬菜雞茸麵 線 麵線、雞 茸、蔬菜、 枸杞	*馬鈴薯雞肉炊飯 白米、雞胸丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青 花菜 *當季水果	*南瓜奶 香百菇粥 南瓜、鴻 喜菇、大 白菜、秀	610大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
5/5 (五)	*高麗鮭魚粥 高麗菜、鮭 魚、玉米、 白米	*香菇肉燥湯麵 香菇、豬絞肉、麵條、白蘿蔔、紅蘿蔔 *當季水果	*綠豆薏 仁粥 綠豆、薏 仁、白米	560大卡 全穀根莖 3份 油脂堅果 1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%。

檸檬樹托嬰中心112年5月份餐點表(9-13M)

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、豬 肉、冬粉	*五穀杏菇燉飯 紅蘿蔔、雞肉、杏鮑菇、香菜、芝麻、白飯 *當季水果	*冬瓜麵線 冬瓜、麵 線、薑、 枸杞	610大卡 全穀根莖 4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	*小魚味噌麵線 洋蔥、洋菇、豆腐、小魚、青蔥、味噌、麵 線 *當季水果	*酸辣湯麵 豆腐、麵 條、紅蘿 蔔絲、木 耳、筍 絲、雞蛋	570大卡 全穀根莖 3.5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
5/10 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小 米、白米、 紅蘿蔔	*雙菇豬肉燉麵 秀珍菇、木耳、金針菇、大骨湯、豬絞肉、 麵條、蔬菜 *當季水果	*紫菜瘦肉 粥 豬絞肉、 蔬菜、白 米、紫菜	580大卡 全穀根莖 3.5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)	*玉米濃湯粥 玉米、紅蘿 蔔、洋蔥、 豬絞肉、白 米	*蔬菜豚肉麵 豬肉、麵條、蔥、大骨湯、鮮菇、蔬菜 *當季水果	*玉米豆腐 細粉 白蘿蔔、 玉米、豆 腐、冬粉	580大卡 全穀根莖 3.5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
5/12 (五)	*土司 *光泉無糖豆 漿	*貢丸蘿蔔湯麵 白蘿蔔、貢丸、蔬菜、麵條、紅蘿蔔 *當季水果	*海苔豬肉 粥 海苔、豬 肉、白 米、蔬菜	600大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 1.5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

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。



檸檬樹托嬰中心112年5月份餐點表(9-13M)

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 白麵、豬絞肉、豆腐、金針菇、木耳、雞蛋	*鳳梨雞茸燉飯 香菇、雞肉、高麗菜、薑、白米、鳳梨  *當季水果	*翡翠豆腐粥 翡翠、豆腐、紅蘿蔔、白米、毛豆仁	590大卡 全穀根莖 3.5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
5/16 (二)	*滑蛋豬肉粥 白米、雞蛋、豬肉、鮮蔬	*日式湯麵 蔬菜、青蔥、麵條、雞肉、大骨湯、玉米 *當季水果	*香菇麵線 麵線、香菇、木耳、紅蘿蔔、蔬菜	600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
5/17 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米	*海菜蛋花麵 杏鮑菇、蔬菜、海菜、雞蛋、麵條 *當季水果	*叻仔魚粥 叻仔魚、玉米、蔬菜、白米	590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
5/18 (四)	*芋頭湯米粉 米粉、芋頭、豬肉、蔬菜	*五色燉飯 白米、豬肉、玉米粒、紅蘿蔔、蛋、白芝麻 *當季水果	*柴魚蔬菜湯 麵條、豬肉、蔬菜、柴魚	600大卡 全穀根莖 4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
5/19 (五)	*養生麵線 山藥、枸杞、麵線、木耳、蛋	*蔥香魚片麵 青蔥、魚片、薑、玉米筍、麵條、蔬菜 *當季水果	*栗子地瓜粥 栗子、地瓜、白米、毛豆仁	590大卡 全穀根莖 3.5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五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

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。

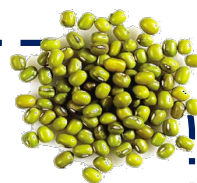


檸檬樹托嬰中心112年5月份餐點表(9-13M)

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、豬肉、蔬菜	*番茄雞茸湯麵 雞肉、番茄、西芹、洋菇、洋蔥、麵條 *當季水果	*芋頭粥 芋頭、白米、蔬菜、芝麻	600大卡 全穀根莖 3.5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
5/23 (二)	*蓮子粥 糙米、蓮子、豬肉、枸杞、白米	*玉米肉湯麵 玉米、豬肉、豆干、青蔥、蔬菜、紅蘿蔔 *當季水果 	*豬肉冬粉 冬粉、蔬菜、香菇、豬肉	580大卡 全穀根莖 3.5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
5/24 (三)	*地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、小米、白米	*香菇雞湯燉麵 雞肉、香菇、薑、白蘿蔔、紅蘿蔔、蔬菜 *當季水果	*日式味噌湯麵 白麵、味噌、豆腐、豬肉、海苔	570大卡 全穀根莖 3.5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
5/25 (四)	*客家板條 板條、豬肉、油蔥、韭菜	*夏威夷燉飯 白米、雞肉、鳳梨、洋蔥、玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔 *當季水果	*絲瓜麵線 白麵線、絲瓜、豬肉、紅蘿蔔、香菇	590大卡 全穀根莖 3.5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
5/26 (五)	*滑蛋豬肉細粉 蔬菜、雞蛋、冬粉	*紅燒鮮魚粥 鮮魚片、薑、蔥、洋蔥、豆腐、白米 *當季水果	*百菇雞湯麵 雞肉、秀珍菇、白玉菇、金針菇、生香菇、鴻喜菇、麵條	560大卡 全穀根莖 3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

**食材供應商佢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-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，有助於腸胃蠕

檸檬樹托嬰中心112年5月份餐點表(9-13M)

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	*南瓜玉米燉飯 南瓜、玉米、白米、紅蘿蔔、毛豆仁 	*雞蛋冬粉 雞蛋、冬粉、蔬菜、豬肉	590大卡 全穀根莖 3.5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
5/30 (二)	*柴魚高湯麵 柴魚高湯、麵條、豬肉、蔬菜、玉米筍	*豬肉麵線 麵線、豬肉、蔬菜、紅蘿蔔、豆腐	*馬鈴薯豚肉粥 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、白米	580大卡 全穀根莖 3.5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
5/31 (三)	*南瓜蘿蔔粥 南瓜、白米、紅蘿蔔、玉米、枸杞	*芋頭薏仁燉飯 芋頭、豬肉、杏鮑菇、山藥、白米、薏仁	*海苔豬肉麵 海苔、豬肉、麵條、高湯、毛豆、玉米筍	590大卡 全穀根莖 3.5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

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，但務