


## 檸檬樹幼兒園112年6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
6/1 (四)	*鮮蝦冬粉 冬粉、蝦仁、 木耳、豆芽、 芹菜	*夏威夷炒飯  白米、玉米、鳳梨、鮮 蝦仁、洋菇、洋蔥、紅 蘿蔔、花枝	*香菇竹筍湯  鮮香菇、竹 筍、雞肉、 薑片	*當季水果  	*生日蛋糕 *檸檬冬瓜凍 檸檬、冬瓜 塊、愛玉	780大卡 全穀根莖 4.5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
6/2 (五)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、 白米	*地瓜飯  *當季水果  *時蔬(綠)	*香菇肉燥  香菇、豬 肉、洋蔥	*田園四喜  小黃瓜、玉 米筍、紅蘿 蔔、花生	*山藥肉片湯  山藥、豬肉 片、枸杞	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、蛋、 竹輪、蔬菜  800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 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



「fun飯」技巧之一：

和孩子共餐，孩子就會多吃蔬果 據英利茲大學2012年研究發現，和很少或從不和家人一起用餐的兒童相比，總是和家人一起用餐的兒童每天會多吃125克的蔬果，偶爾和家人一起用餐的兒童每天也會多吃95克的蔬果。另外，若家長有每天吃蔬果的習慣，其孩子每天會多吃88克的蔬果。

# 檸檬樹幼兒園112年6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
6/5 (一)	*苦茶油麵線 白麵線、苦茶油、蔬菜	*芝麻飯 *芋薺滷肉 芋薺、豬絞肉、香菇 *當季水果 *時蔬 (條)	*番茄豆腐炒蛋 番茄、雞蛋、豆腐、青蔥 *金針冬瓜盅 乾金針、冬瓜、大骨、薑片	*檸檬山粉圓 檸檬、山粉圓、冬瓜糖 790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
6/6 (二)	*芋頭鹹粥 芋頭、絞肉、蔬菜、芹菜	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔	*昆布排骨湯 昆布、排骨、薑片	*當季水果 *關東煮 貢丸、油豆腐、玉米筍、白蘿蔔 820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
6/7 (三)	*草莓土司 *光泉豆漿	*胚芽飯 *劍筍炒肉絲 劍筍、豬肉、蔥 *當季水果 *時蔬 (條)	*塔香海草 海草、九層塔、蒜頭	*大瓜排骨 大黃瓜、排骨、薑片 *玉米拉麵 玉米粒、小拉麵、魚板、海苔絲、大骨 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 2份
6/8 (四)	*客家板條 板條、豬肉絲、香菇、蔬菜、紅蔥頭	*日式親子丼 白米、雞柳片、蛋、海苔絲、柴魚醬油、蔬菜、鴻喜菇、起司、洋蔥	*味噌豆腐湯 豆腐、味噌、小魚干、洋蔥、紫菜	*當季水果 *皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉、白米、蔥 760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
6/9 (五)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、絞肉、蔬菜、紅蘿蔔	*白米飯 *糖醋魚片 魚片、彩椒、洋蔥、鳳梨 *當季水果 *時蔬 (條)	*香拌素雞 素雞片、香菜、紅蘿蔔、芹菜	*香菇雞湯 香菇、雞肉、薑片、枸杞 *仙草米苔目 仙草、米苔目、糖 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 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

## 「fun飯」技巧之二：

餐點好看，孩子就會愛吃健康的食物。美康乃爾大學2012年研究也發現，26歲以上的成人喜歡餐盤中有三種食物和三個顏色，但5~12歲的兒童則喜歡有七種食物和六個顏色，也喜歡食物排成笑臉、動物圖形等；因此提供多種類的健康食物，並在外觀花點巧思，也是讓孩子大口吃健康食物的好方法。



## 檸檬樹幼兒園112年6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	
6/12 (一)	*南瓜小米粥 南瓜、小 米、白米、 紅蘿蔔	*糙米飯  *當令水果 *時蔬(綠)	*蔥油蒸雞 雞肉、蔥、 香菇、玉米 筍、芹菜	*紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋	*餛飩蔬菜湯 餛飩、蔬菜	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、 黑糖 	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 2份
6/13 (二)	*養生排骨粥 糙米、蓮 子、排骨、 枸杞、白米	*肉羹麵 麵條、肉羹、紅蘿蔔、木 耳、筍絲、沙茶、雞蛋、 蔬菜	*當季水果		*蔬菜湯餃 水餃、肉絲、 蔬菜	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	
6/14 (三)	*義美手工饅 頭 *光泉鮮奶	*地瓜飯  *當季水果 *時蔬(綠)	*塔香打拋肉 絞肉、九層 塔、番茄、 檸檬汁	*黑白切 豆干、甜不 辣、烏蛋	*紫菜吻仔魚湯 紫菜、吻仔 魚、雞蛋	*客家湯圓 湯圓、豬肉、 香菇、蔬菜、 紅蔥頭	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 2份
6/15 (四)	*鮮蔬米苔目 米苔目、肉 絲、鮮蔬、 蔥	*咖哩飯 白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、 雞肉、蘆筍、洋蔥	*四神湯 排骨、四 神、薑片	*當季水果	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿蔔、 香菜	840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	
6/16 (五)	*鍋燒意麵 意麵、蔬 菜、雞蛋、 竹輪	*糙米飯  *當季水果 *時蔬(綠)	*番茄香草雞 洋蔥、雞 肉、番茄、 月桂葉	*香拌干絲 干絲、芹 菜、木耳	*香菇豆腐湯 豬肉絲、鮮香 菇、杏鮑菇、 豆腐、蔬菜	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	750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
6/17 (六) 補課	*絲瓜蛤蠣麵 絲 瓜、蛤蠣、 白麵線、枸 杞	*金瓜米粉 細米粉、肉絲、乾香菇、 紅蘿蔔、南瓜、蝦米、蔬 菜	*小魚味噌湯 豆腐、小魚 乾、味噌、 青蔥、竹輪	*當令水果	*香菇芋頭粥 香菇、豬肉、 芋頭、芹菜、 蔬菜	810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	

\*\*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



### 「fun飯」技巧之三：

供應多種健康餐點，增加孩子選擇性會比強迫有用 根據2009年美康乃爾大學另一項研究，將240名中學生分為兩組，規定一組用餐時僅能 選擇紅蘿蔔，結果只有 69%吃光紅蘿蔔，但另一組可自由選擇吃紅蘿蔔或芹菜，結果有 103人選擇紅蘿蔔，而當中高達91%的人把紅蘿蔔吃光光。董氏基金會建議，父母師長 應負責提供多樣化的健康食物，但記得別強迫，而是用鼓勵的方式讓孩子自己在健康的 食物中做

# 檸檬樹幼兒園112年6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
6/19 (一)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、 蔬菜	*芝麻飯 *沙茶魚片 *香鬆蒸蛋 *酸菜雞肉湯 魚片、青 雞蛋、香鬆 酸菜、雞 蔥、玉米筍 肉、薑片 *當季水果 *時蔬(綠)	*西米露 芋頭、地瓜、 西谷米、鮮奶	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 2份
6/20 (二)	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬肉、 白米、青蔥	*番茄肉醬義大利麵 *玉米濃湯 *當季水果 番茄、豬絞肉、洋蔥、義 玉米粒、玉米 醬、洋蔥、雞 大利麵、蔬菜 茸、紅蘿蔔	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蔬 菜、香菇、豬 肉	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
6/21 (三)	*家樂氏玉米片 *光泉鮮奶	*竹筒油飯 櫻花蝦、乾香菇、豬肉 絲、干貝、薑	*酸辣湯 *當季水果 紅蘿蔔、黑木 耳、豆腐、金 針菇、雞蛋	*冰心地瓜 *麥茶 780大卡 全 穀根莖 5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
6/22 (四)	端午節連假			
6/23 (五)	端午節連假			

\*\*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-預防腸病毒

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。



## 檸檬樹幼兒園112年6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
6/26 (一)	*叻仔魚蔬菜粥 叻仔魚、鮮蔬、白米	*五穀米飯 *糖醋里肌 *毛豆玉米蛋 *薑絲豬肉湯 里肌肉、鳳梨、白芝麻、洋蔥 毛豆、雞蛋、玉米粒 薑絲、豬肉片、枸杞、紅棗、蔬菜、雞蛋	*紅豆小米粥 紅豆、小米、白米 	810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
6/27 (二)	*雞茸豆仁粥 玉米、雞肉、白米、毛豆仁	*什錦炒麵 *貢丸湯 *當季水果 油麵、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇、蝦仁、木耳 貢丸、白蘿蔔、紅蘿蔔	*味噌豆腐粉絲 豆腐、味噌、白蘿蔔、粉絲	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
6/28 (三)	*義美手工饅頭 *光泉豆漿	*南瓜飯 *涼拌雞肉 *魚香茄子 *蒜味肉羹湯 雞肉、玉米筍、青蔥 茄子、絞肉、青蔥、蒜頭 蒜頭、肉羹、紅蘿蔔、蔬菜、針菇	*番茄玉米麵 豬肉、蔬菜、番茄、玉米、白麵	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
6/29 (四)	*金黃小米粥 南瓜、小米、白米、地瓜	*土魷魚羹飯 *當季水果 白米、風味魚塊、蔬菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、竹筍、蛋花	*蔬菜餛飩麵 餛飩、香菜、海苔絲、麵條、蔬菜	760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
6/30 (五)	*鍋燒烏龍麵 烏龍麵、豬絞肉、柴魚、鮮蔬	*芝麻飯 *古早味肉燥 *三杯百頁 *馬鈴薯豚肉湯 豆干、豬絞肉、蔥 百頁豆腐、九層塔、薑 紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、豬肉	*粉圓豆花 豆花、黑糖、白粉圓	740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

\*\*食材供應商佺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

