


## 檸檬樹托嬰中心112年6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
6/1 (四)	*雞茸蔬菜冬粉 雞茸、冬粉、 木耳、蔬菜	*夏威夷燉飯 白米、豬肉、玉米、洋蔥、鳳梨  *當季水果  	*香菇雞肉麵 香菇、雞肉、 麵條、蔬菜	590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
6/2 (五)	*小米地瓜粥 地瓜、紅蘿 蔔、白米、小 米	*田園四喜湯麵 小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、山藥、麵條、豬肉  *當季水果	*雞蛋蔬菜粥 雞蛋、豬肉、 白米、蔬菜、 枸杞	630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

\*\*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



「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。

# 檸檬樹托嬰中心112年6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
6/5 (一)	*苦茶油麵線 白麵線、苦茶油、蔬菜	*芝麻苧薺炊飯 芝麻、苧薺、白米、香菇、豬肉  *當季水果	*番茄豆腐粥 番茄、豆腐、白米、青蔥	580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
6/6 (二)	*冬瓜粥 冬瓜、豬絞肉、白米、芹菜	*炸醬炊麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔  *當季水果	*昆布豬肉細粉 昆布、排骨、薑片、細粉、白蘿蔔	630大卡 全穀根莖 4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
6/7 (三)	*土司 *光泉無糖豆漿	*黃瓜燉飯 白米、豬肉、大黃瓜、胚芽、紅蘿蔔  *當季水果	*玉米拉麵 玉米粒、麵條、蔬菜、大骨湯	620大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
6/8 (四)	*香菇板條 板條、豬肉、香菇、蔬菜	*日式親子丼 白米、雞肉、雞蛋、柴魚、蔬菜、鴻喜菇、洋蔥  *當季水果	*味噌豆腐湯麵 豆腐、味噌、小魚、洋蔥、紫菜、麵條	590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
6/9 (五)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、蔬菜、紅蘿蔔、白米	*鮮魚香菇麵線 魚片、香菇、麵線、香菜、枸杞  *當季水果	*鳳梨雞茸粥 洋蔥、鳳梨、雞肉、白米	590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

\*\*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



## 檸檬樹托嬰中心112年6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
6/12 (一)	*南瓜小米粥 南瓜、小米、 白米、紅蘿蔔	*青蔥雞湯麵 雞肉、蔥、香菇、玉米筍、芹菜、麵條  *當季水果	*地瓜藜麥粥 地瓜、藜麥、 白米、毛豆仁	620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
6/13 (二)	*養生豬肉粥 糙米、蓮子、 豬肉、枸杞、 白米	*雞蛋麵線 麵線、豬肉、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、蔬菜  *當季水果	*蔬菜雞湯麵 雞肉、蔬菜、 麵條	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
6/14 (三)	*叻仔魚粥 紫菜、叻仔 魚、白米	*塔香豬肉麵 豬絞肉、九層塔、番茄、蔬菜、麵條  *當季水果	*客家版條 版條、豬肉、 香菇、蔬菜、 紅蔥頭	620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
6/15 (四)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬 肉、鮮蔬、蔥	*馬鈴薯燉飯 白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、蘆筍、洋蔥  *當季水果	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿蔔、 香菜	650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
6/16 (五)	*鍋燒麵 麵條、蔬菜、 雞蛋、竹輪	*番茄雞肉燉飯 雞肉、番茄、蔬菜、木耳、豆腐、白米  *當季水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、 白米	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
6/17 (六) 補課	*絲瓜麵線 絲瓜、白麵 線、枸杞、紅 蘿蔔	*小魚味噌粉絲 豆腐、小魚、味噌、青蔥、粉絲  *當季水果	*香菇豬肉粥 香菇、豬肉、 蔬菜、白米	640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




\*\*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

# 檸檬樹托嬰中心112年6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
6/19 (一)	*肉燥麵 麵條、豬絞肉、蔬菜	*鮮魚蔬菜粥 玉米筍、魚片、青蔥、蔬菜、白米  *當季水果	*地瓜小米粥 芝麻、地瓜、小米、白米、紅蘿蔔	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
6/20 (二)	*雞蛋瘦肉粥 雞蛋、豬肉、白米、青蔥	*番茄肉醬麵 番茄、豬絞肉、洋蔥、麵條、蔬菜  *當季水果	*玉米雞茸粥 玉米粒、洋蔥、雞茸、紅蘿蔔、白米	620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
6/21 (三)	*蘿蔔雞蛋粥 紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、白米	*菇菇燉麵 香菇、金針菇、豬肉、豆腐、麵條、蔬菜  *當季水果	*鮭魚粥 鮭魚、玉米、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
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五千萬產品責任險 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
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼
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。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。



## 檸檬樹托嬰中心112年6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
6/26 (一)	* <b>吻仔魚蔬菜麵</b> 吻仔魚、鮮蔬、麵條	* <b>五穀豬肉燉飯</b> 白芝麻、洋蔥、蔬菜、豬肉、五穀米、白米  *當季水果	* <b>紅豆小米粥</b> 紅豆、小米、白米	630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
6/27 (二)	* <b>雞茸豆仁粥</b> 玉米、雞肉、白米、毛豆仁	* <b>高麗菜炊麵</b> 麵條、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳  *當季水果	* <b>味噌豆腐粉絲</b> 豆腐、味噌、白蘿蔔、粉絲	590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
6/28 (三)	* <b>藜麥雞茸粥</b> 藜麥、雞茸、白米、蔬菜	* <b>茄子豬肉燉飯</b> 金針菇、紅蘿蔔、玉米筍、茄子、豬絞肉  *當季水果	* <b>番茄玉米麵</b> 豬肉、蔬菜、番茄、玉米、白麵	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
6/29 (四)	* <b>金黃小米粥</b> 南瓜、小米、白米、地瓜	* <b>蔬菜蛋花湯麵</b> 麵條、蔬菜、金針菇、木耳、雞蛋  *當季水果	* <b>海苔豬肉冬粉</b> 海苔、豬肉、冬粉、紅蘿蔔	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
6/30 (五)	* <b>柴魚湯麵</b> 麵條、豬絞肉、柴魚、鮮蔬	* <b>百頁芝麻燉飯</b> 百頁豆腐、芝麻、豬肉、白米、蔬菜  *當季水果	* <b>馬鈴薯豚肉粥</b> 紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、豬肉、白米	560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

