

新竹縣私立檸檬樹幼兒園112年7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
7/3 (一)	*十穀長豆粥 十穀米、長豆、豬肉、白米	*糙米飯 *京醬肉絲 *蝦仁豆腐 *金針湯 肉絲、洋小蝦仁、豆 乾金針、肉 蔥、甜麵 腐、毛豆 絲 醬、蔥 仁、紅蘿蔔 *芒果 *空心菜	*冰糖蓮子湯 冰糖、蓮子、桂圓、紅棗	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
7/4 (二)	*排骨燕麥粥 燕麥粒、排骨、紅蘿蔔、白米	*奶油培根義大利麵 *蓮藕排骨湯 *西瓜 奶油、義大利麵、洋 蓮藕、排骨、薑片 蔥、培根、紅甜椒	*關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐、甜不辣條	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
7/5 (三)	*草莓土司 *光泉豆漿	*地瓜飯 *葡國雞 *紅蘿蔔炒蛋 *青木瓜湯 雞腿肉、紅蘿蔔、雞 青木瓜、排骨 洋芋、洋蛋 蔥、椰 *莧菜 奶、薑黃粉	*雞絲麵 麵條、竹輪、小白菜、豬絞肉	820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
7/6 (四)	*鮮蔬蕎麥麵 蕎麥麵、高麗菜、油豆腐	*筍乾滷肉飯 *鳳梨雞湯 *蘋果 豬絞肉、白米、筍 鳳梨、雞肉、白苦瓜 乾、青江菜	*生日蛋糕 *檸檬愛王	840大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
7/7 (五)	*香菇肉燥飯 條 飯條、香菇、豬絞肉、豆芽菜	*白米飯 *蔥油蒸雞 *吻仔魚豆乾 *竹筍排骨湯 雞肉、吻仔魚、豆 竹筍、紅蘿蔔、排骨、薑 蔥、玉米 乾、花生 筍 *火龍果 *空心菜	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、黑糖、薑	750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

營養小常識-夏季飲食注意事項之一

炎炎夏日，常讓人食慾降低、胃口不好，且容易出現倦怠及腸胃不適等症狀。夏天天氣熱，細菌繁殖速度快，食物容易腐敗，一不小心就會吃出毛病。那麼夏天裡飲食必須特別注意什麼呢？

確定食物是否新鮮

夏天食物容易腐爛，吃剩的食物要立即放進冰箱。如果發現食物發酸、發臭或有怪味，千萬不要再吃。例如麵包，在夏天裡如果放在室溫下，可能三四天就長黴，因此如果無法儘早吃完，可放置冰箱內。另外所有食物最好在保存期限內用完。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園112年7月份餐點表

餐別 星期	上午點心	午 餐 餐 點				下午點心
7/10 (一)	*海鮮豆漿麵 高麗菜、蛤 蜊、麵條、香 菇	*芋頭飯 *香蕉 *地瓜葉	*什錦燒肉 海帶結、夾 心肉丁、紅 蘿蔔、杏鮑 菇	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋	*山藥肉片湯 乾金針、肉 絲	*水果奇亞子 蘋果、葡 萄、奇亞 子、二砂
7/11 (二)	*玉米蔬菜粥 玉米粒、高麗 菜、絞肉、白 米	*沙茶肉絲炒麵 豬肉絲、紅蘿蔔、洋 蔥、青江菜、沙茶	*香菇冬瓜 香菇、冬 瓜、雞肉	*小蕃茄	*蔬菜湯餃 水餃、小白 菜、大骨湯	
7/12 (三)	*義美手工饅 頭 *光泉米漿	*胚芽飯 *木瓜 *絲瓜	*洋蔥炒肉 豬肉片、洋 芋、洋蔥、 玉米筍	*三杯百頁 百頁豆腐、 九層塔	*豆腐味噌湯 味噌、柴 魚、海帶 芽、豆腐	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、莧 菜、乾香菇 
7/13 (四)	*魚片稀飯 白米、雪花 鱈、高麗菜、 薑絲	*咖哩飯 白米、馬鈴薯、絞 肉、紅蘿蔔、洋蔥	*玉米濃湯 玉米粒、玉 米醬、雞 蛋、火腿	*葡萄	*香菇麵線 麵線、豬肉 絲、黑木 耳、香菇	
7/14 (五)	*蔬菜餛飩麵 餛飩、海苔 絲、麵條、青 江菜	*白米飯 *西瓜 *高麗菜	*螞蟻上樹 冬粉、青 蔥、豬絞 肉、蒜頭	*滷味拼盤 海帶、玉米 筍、甜不辣	*黃瓜貢丸湯 大黃瓜、貢 丸	*芋頭西米露 芋頭、椰 奶、西谷米

**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-夏季飲食注意事項之二

小心冷飲及冰品

氣候炎熱時可適時的吃些冷飲，可達到消暑功用。但不要過量食用冷飲，以免引起胃不適。選購飲冰品時，要觀察現場工作人員衛生、飲冰品盛裝容器是否清潔、各類冰及配料是否加蓋、是否具有固有色澤及氣味與有無夾雜物及其他雜質、包裝是否完整無破損等注意事項。另外需要注意含糖的冰品，食用過多會造成額外熱量攝入和體重擔，所以儘可能以白開水取代含糖飲料或挑選低熱量的冰品配料，例如：愛玉、仙草杏仁豆腐等。

本日熱量 約 估	
800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
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
820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
840大卡	
全穀根莖	5.5份
油脂堅果	2.5份
蔬菜	1.5份
乳品	1份
水果	1份
豆魚蛋肉	2份
750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

腸
品
有
負
重

新竹縣私立檸檬樹幼兒園112年7月份餐點表

餐別 星期	上午點心	午 餐 餐 點				下午點心
7/17 (一)	*蔬菜什錦麵 豬肉、香菇、 麵條、小白菜	*芝麻飯 *香蕉 *莧菜	*糖醋雞丁 雞肉、洋 蔥、甜椒	*菜脯蛋 碎脯、雞 蛋、蔥	*黃金蚵湯 乾金針、肉 絲	*古早味仙草 仙草、砂糖
7/18 (二)	*廣東粥 白米、絞肉、 皮蛋、高麗菜	*肉羹麵 麵條、肉羹、紅蘿 蔔、木耳、筍絲、沙 茶、雞蛋、小白菜			*木瓜	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨 茶包、豬 肉、蒜仁、 高麗菜
7/19 (三)	*家樂氏玉米 片 *鮮奶	*地瓜飯 *芭樂 *地瓜葉	*塔香打拋 雞腿肉、洋 芋、洋蔥、 椰奶、紅蘿 蔔、薑黃粉	*芝麻黑豆 大黑豆乾、 熟芝麻	*酸菜雞肉 酸菜、雞 肉、薑	*蔬菜鍋燒麵 青江菜、鍋 燒麵、竹 輪、豬肉
7/20 (四)	*肉末小米粥 小米、絞肉、 白米、紅蘿蔔	*香蔥雞絲飯 白米、香蔥油、大成 雞絲、小黃瓜、滷烏 蛋	*翡翠銀魚 吻仔魚、嫩 豆腐、翡翠	*西瓜	*絲瓜麵線 絲瓜、中 蛤、白麵 線、青蔥	
7/21 (五)	*紫菜蛋花粥 白米、紫菜、 雞蛋	*白米飯 *火龍果 *空心菜	*馬鈴薯燉 馬鈴薯、紅 蘿蔔、豬肉	*涼拌干絲 干絲、木 耳、芹菜	*貢丸湯 白蘿蔔、貢 丸	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁

**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-夏季飲食注意事項之三

補充足夠水份

夏天水份流失比較快，隨著汗水會有鈉、鉀以及其它礦物質排出，所以需要注意電解質的平衡。補充水份的時候，最好少量多次。另外可以考慮多吃些蔬菜和水果來補流失的電解質。是否需要額外補充鈉及其它電解質則要視出汗多寡而定。

本日熱量 約 估	
800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
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
820大卡	
全穀根莖	5份
油脂堅果	2.5份
蔬菜	1.5份
乳品	1份
水果	1份
豆魚蛋肉	2份
840大卡	
全穀根莖	5.5份
油脂堅果	2.5份
蔬菜	1.5份
乳品	1份
水果	1份
豆魚蛋肉	2份
750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

水及
補充

新竹縣私立檸檬樹幼兒園112年7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
7/24 (一)	*山藥瘦肉 粥 白米、山 藥、豬絞 肉、紅蘿蔔	*芝麻飯 *蘑菇雞丁 *玉米炒蛋 *四神湯 洋蔥、洋 玉米、雞 乾金針、肉 *芭樂 菇、雞胸 蛋、毛豆仁 絲 *高麗菜 丁	*粉圓豆花 粉圓、豆花	800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
7/25 (二)	*紅棗益身 粥 洋芋、紅蘿 蔔、紅棗、 豬肉絲	*炸醬麵 *丁香味噌湯 *小蕃茄 豬絞肉、豆干、青 豆腐、小魚 蔥、白麵條、小黃瓜 乾、青蔥、 味噌	*湯板條 板條、豬肉 片、韭菜、 豬大骨	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
7/26 (三)	*義美銀絲 卷 *光泉鮮奶	*白米飯 *瓜仔肉 *金莎杏鮑菇 *酸辣湯 脆瓜、絞 鹹蛋、杏鮑 紅蘿蔔、黑 *香蕉 肉、蒜 菇、蒜、蔥 木耳、雞 *青江菜 頭、蔥 蛋、豆腐、 筍子、金針 菇	*海鮮烏龍麵 蛤蜊、烏龍 麵、魚板、 柴魚片、小 白菜	820大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份 
7/27 (四)	*雞肉麵線 高麗菜、玉 米粒、雞 肉、白麵線	*土魷魚羹飯 *仙草雞湯 *火龍果 白米、風味魚塊、大 仙草、雞肉 白菜、金針菇、木 耳、紅蘿蔔、竹筍、 蛋花	*蔬菜玉米湯 餃 水餃、玉 米、雞蛋、 高麗菜	840大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
7/28 (五)	*芋頭鹹粥 油蔥酥、瘦 肉、芹菜、 乾香菇、芋 頭丁	*白米飯 *沙茶肉片 *香炒甜不辣 *昆布排骨湯 豬肉片、 甜不辣、 昆布、排 *西瓜 黑木耳、 蔥、青椒 骨、薑片、 *空心菜 玉米筍 玉米、紅蘿 蔔	*紅豆湯圓 紅豆、小湯 圓	750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五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利




營養小常識-夏季飲食注意事項之四

均衡飲食為主

營養均衡才能提高免疫力，抵抗夏日腸胃疾病。因此夏季飲食雖以清淡為原則，但仍需注意飲食是否均衡。每日從六大類食物中攝取充足而不過量食物，增加食物的多樣化。六大食物包括全穀根莖類、蔬菜、水果、奶類、豆魚肉蛋類及油脂類。每日食物以未精緻的植物性食物佔大部份；避免高熱量及高糖食物；減少醃

新竹縣私立檸檬樹幼兒園112年7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
7/31 (一)	*雞絲麵 小白菜、豬 肉絲、雞絲 麵、火鍋花 片	*白米飯 *香滷肉燥 *番茄炒蛋 *長豆乾湯 豬絞肉、蕃茄、 洋蔥、香 蛋、蔥 菇	*銀耳蓮子鳳 梨湯 白木耳、蓮 子、鳳梨	800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
				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
				820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
				840大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
				750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五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之五

飲食要衛生

天氣熱時，食慾較易降低，可食用涼拌菜，調味時加入少許醋和大蒜，可調味又可殺菌，且能促進食慾。但生食瓜果蔬菜一定要清洗乾淨，防止夏季腸道細菌感染。另外生熟食使用的器具要分開使用，不可混雜，並注意消毒。夏季細菌滋生快，食品最好現做現吃。如果留待隔日才進食的食物應7/37/3/7/3放入冷藏庫，並於進食前徹底加熱（70℃以上）。

