

檸檬樹托嬰中心112年7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
7/3 (一)	*長豆粥 白米、長豆、豬肉、紅蘿蔔	*洋蔥豆腐燉麵 洋蔥、豬肉、豆腐、毛豆仁、白麵條 *芒果	*蓮子粥 蓮子、枸杞、小米、白米	620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 2份
7/4 (二)	*鮭魚洋蔥粥 鮭魚、洋蔥、紅蘿蔔、白米	*嫩雞煨麵 雞肉、玉米、高麗菜、麵條 *西瓜	*莧菜細粉 白蘿蔔、豬絞肉、豆腐、莧菜	600大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/5 (三)	*土司 *光泉無糖豆漿	*營養蔬菜粥 莧菜、地瓜、紅蘿蔔、洋芋、豬肉、白米 *葡萄	*元氣雞湯麵 白麵線、雞肉、雞蛋、枸杞、高麗菜	630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
7/6 (四)	*鮮蔬蕎麥麵 蕎麥麵、高麗菜、豆腐	*瘦肉粥 豬肉、白米、青蔥、紅蘿蔔 *蘋果	*鳳梨雞湯麵 鳳梨、雞肉、麵條、青江菜	640大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/7 (五)	*香菇肉燥粥 香菇、豬肉、豆芽菜、白米	*番茄雞茸燉麵 番茄、雞肉、青蔥、玉米筍、麵條 *火龍果	*叻仔魚粥 紅蘿蔔、叻仔魚、白米、毛豆仁	550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

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。

檸檬樹托嬰中心112年7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
7/10 (一)	*豆漿麵 高麗菜、麵條、香菇、豆漿	*山藥豚肉燉飯 山藥、豬肉、枸杞、杏鮑菇、白米 *香蕉	*蘋果藜麥粥 蘋果、紅蘿蔔、藜麥、白米	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
7/11 (二)	*玉米冬粉 玉米粒、高麗菜、絞肉、冬粉、香菇	*雞蛋蔬菜麵 豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、青江菜、雞蛋 *小蕃茄	*香菇冬瓜粥 香菇、冬瓜、雞茸、白米	610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 2份
7/12 (三)	*味噌湯麵 洋蔥、味噌、海帶芽、麵條、青蔥	*洋芋豬肉燉飯 豬肉、洋芋、洋蔥、玉米筍、白米 *木瓜	*莧菜麵線 莧菜、香菇、豆腐、柴魚	610大卡 全穀根莖 3.5份 油 脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/13 (四)	*魚片稀飯 白米、雪花鱈、高麗菜	*瘦肉粥 豬肉、白米、青蔥、紅蘿蔔 *蘋果	*玉米清粥 玉米粒、雞蛋、白米、紅蘿蔔	620大卡 全穀根莖 3.5份 油 脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/14 (五)	*高麗菜冬粉 冬粉、高麗菜、豬肉	*黃瓜豚肉燉麵 麵條、豬肉、黃瓜、洋蔥 *西瓜	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、白米	570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

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，以免引起胃腸不適。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、各類冰品及配料是否加蓋、是否具有固有色澤及氣味與有無夾雜物及其他雜質、包裝是否完整有無破損等注意事項。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負擔，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。

檸檬樹托嬰中心112年7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
7/17 (一)	*蔬菜什錦麵 豬肉、香菇、 麵條、小白菜	*雞蛋洋蔥粥 雞肉、洋蔥、雞蛋、莧菜、白米 *香蕉	*冬瓜麵線 冬瓜、白麵 線、枸杞	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
7/18 (二)	*廣東粥 白米、絞肉、 皮蛋、高麗菜	*野菇雞肉燉麵 麵條、雞肉、紅蘿蔔、木耳、鴻喜菇 *木瓜	*豬肉冬粉 冬粉、豬 肉、小白菜	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
7/19 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、 白米、毛豆仁	*柴魚蔬菜湯麵 麵條、豬肉、柴魚、青江菜 *芭樂	*洋芋粉絲 洋芋、豬 肉、紅蘿 蔔、冬粉	600大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/20 (四)	*絲瓜麵線 絲瓜、白麵 線、青蔥、枸 杞	*瘦肉粥 豬肉、白米、青蔥、紅蘿蔔 *蘋果	*玉米小米粥 小米、絞 肉、白米、 玉米	620大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/21 (五)	*紫菜蛋花粥 白米、紫菜、 雞蛋	*馬鈴薯豚肉燉麵 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、麵條、空心菜 *火龍果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏 仁、小米、 白米	630大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1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，所以需要注意水及鹽的平衡。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充流失的電解質。是否需要額外補充鈉及其它電解質則要視出汗多寡而定。

檸檬樹托嬰中心112年7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
7/24 (一)	*山藥豬肉 粥 白米、山 藥、豬絞 肉、紅蘿蔔	*洋蔥雞肉煨麵 洋蔥、洋菇、雞肉、雞蛋、麵條、高麗 菜 *芭樂	*薏仁紅藜粥 玉米、薏仁、 毛豆仁、紅 藜、白米	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/25 (二)	*益身粥 洋芋、紅蘿 蔔、枸杞、 豬肉	*炸醬燉麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜 *小蕃茄	*味噌豆腐細粉 豆腐、青蔥、 味噌、細粉	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
7/26 (三)	*杏菇麵線 杏鮑菇、青 江菜、豬 肉、白麵線	*雞蛋豆腐粥 紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、豆腐、金針菇 *香蕉	*柴魚烏龍麵 烏龍麵、魚 板、柴魚、小 白菜、豬肉	600大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
7/27 (四)	*雞肉細粉 小白菜、雞 肉、細粉、 金針菇	*瘦肉粥 豬肉、白米、青蔥、紅蘿蔔 *蘋果	*風味魚粥 魚片、木耳、 香菇、白米、 小白菜	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
7/28 (五)	*芋頭粥 豬肉、芹 菜、香菇、 芋頭丁	*昆布豚骨湯麵 玉米筍、紅蘿蔔、昆布高湯、豬肉、麵 條 *西瓜	*蓮子粥 糙米、蓮子、 雞茸、枸杞、 白米	630大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1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

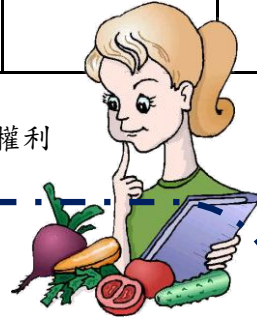
均衡飲食為主

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

檸檬樹托嬰中心112年7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
7/31 (一)	*番茄雞蛋麵 小白菜、番 茄、雞蛋、 麵條	*長豆豬肉燉飯 長豆、豬肉、香菇、白米 *蘋果	*銀耳蓮子粥 白木耳、蓮 子、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



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，並能促進食慾。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於7/31/7/3放入冷藏庫，並於進食前徹底加熱（70°C以上）。