

檸檬樹幼兒園112年8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		
8/1 (二)	*魚片芹菜粥 白米、魚片、 玉米粒、芹菜	*茄汁肉醬麵 螺旋麵、義大利麵醬、 蕃茄糊、洋蔥、紅蘿 蔔、西芹、洋菇、豬肉			*玉米濃湯 玉米粒、玉米 醬、洋蔥、雞 茸、紅蘿蔔、 雞蛋	*西瓜 	*雞蛋沙拉三 明治+水果總匯 水煮蛋、去邊土 司、柳丁片、蘋 果片、美奶滋、 火腿片	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0.5份 水果 1份 豆魚蛋肉 2.5份
8/2 (三)	*南瓜小米粥 南瓜、小米、 白米、紅蘿蔔	*地瓜飯 *蔥油雞 雞肉、 蔥、紅蘿 蔔絲、花 生、小黃 瓜	*紅燒豆腐 豆腐、青蔥、 豬絞肉	*蛤蜊冬瓜 蛤蜊、薑 絲、冬瓜	*絲瓜鮮菇麵線 絲瓜、金針菇、 白麵線、肉羹	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		
8/3 (四)	*芋頭湯米粉 米粉、芋頭、 豬肉、芹菜	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋蔥、 洋芋、紅蘿蔔、洋菇、 蘆筍	*蓮藕豬肉湯 豬肉、白蘿 蔔、紅蘿蔔、 生香菇、蓮藕	*小番茄	*海苔小飯糰 海苔、三島香 鬆、白米	820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		
8/4 (五)	*客家粿條 粿條、肉絲、 空心菜、大 骨、乾香菇	*芝麻白米飯 *沙茶魚片 魚片、青 蔥、 玉米筍 *芭樂 *小白菜	*彩椒杏鮑菇 杏鮑菇、白芝 麻、彩椒	*紫菜蛋花 湯 紫 菜、雞蛋、 豆腐、青蔥	*百合蓮子銀耳 湯 百合、蓮子、白 木耳、紅棗、枸 杞	790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-鮭魚

鮭魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含EPA和DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鮭魚肚肉還含有大量的維生素A、B6和E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鮭魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

檸檬樹幼兒園112年8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
8/7 (一)	*鮮蔬豆腐麵 麵條、高麗菜、大骨、豆腐、豬絞肉	*芝麻飯 *薑汁燒肉 *芭樂 *空心菜	*薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔丁、青江菜	*玉米炒蛋 玉米、雞蛋、毛豆仁	*鮭魚味噌湯 鮭魚、洋蔥、豆腐、味噌	*綠豆地瓜薏仁湯 綠豆、小薏仁、地瓜	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 1.5份
8/8 (二)	*玉米豬肉粥 白米、玉米粒、豬絞肉、紅蘿蔔	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、紅蘿蔔、小白菜	*酸辣湯 豆腐、雞蛋、金針菇、木耳、柴魚片、筍絲	*蘋果		*雞肉番茄冬粉 雞茸、番茄、蛋花、青蔥、冬粉	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
8/9 (三)	*義美銀絲卷 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *糖醋雞丁 *小番茄 *空心菜	*糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、白芝麻、洋蔥	*香拌干絲 干絲、芹菜、紅蘿蔔	*海帶豆腐湯 海結、油豆腐、小魚干、洋蔥	*鍋燒意麵 柴魚高湯、意麵、豬肉、高麗菜	790大卡 全穀根莖 4.5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
8/10 (四)	*肉燥米粉湯 粗米粉、豬絞肉、空心菜	*沙茶豬肉燴飯 沙茶醬、豬肉、青江菜、紅蘿蔔、玉米筍、白米	*四神湯 豬肉、四神藥膳包、薑片	*柳丁	*生日蛋糕 *檸檬愛玉		800大卡 全穀根莖 4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
8/11 (五)	*蛋香雞絲麵 雞絲麵、蛋、蔬菜、金針菇	*白米飯 *香蔥魚片 *葡萄 *青江菜	*香蔥魚片 魚片、青蔥、杏鮑菇、洋蔥	*毛豆豆干 毛豆、洋芋、紅蘿蔔、豆干丁、花生	*長豆干湯 長豆干、肉絲、薑片	*芋香西米露 芋頭丁、西谷米、椰奶	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

**食材供應商恒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-富含蛋白質的毛豆仁

夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一

檸檬樹幼兒園112年8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
8/14 (一)	*滑蛋豬肉粥 白米、雞蛋、豬肉、高麗菜	*芝麻飯 *芭樂 *空心菜	*迷迭香雞肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、丁、青江菜	*香滷百頁 百頁豆腐、青蔥、玉米筍	*蛤蜊冬瓜湯 蛤蜊、薑絲、大骨、九層塔、冬瓜、金針菇	*花生豆花湯 豆花、熟花生片、QQ圓	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
8/15 (二)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、絞肉、小白菜、紅蘿蔔	*海鮮鍋燒意麵 意麵、蝦仁、肉片、魚片、空心菜、蔥、香菇、鱈魚丸、蛤蜊			*蘋果	*貢丸米粉湯 米粉、貢丸、香菇、芹菜	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
8/16 (三)	*家樂氏玉米片 *鮮奶	*地瓜飯 *小番茄 *空心菜	*香菇肉燥 豬肉、香菇、蒜頭	*海味芝麻蛋 海帶芽、芝麻、雞蛋	*木瓜排骨湯 青木瓜、排骨、薑片、香菇、紅蘿蔔	*蔬菜湯餃 高麗菜、玉米、玉米、雞蛋	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
8/17 (四)	*玉米濃湯麵 玉米、豬肉、雞蛋、白油麵	*豬肉蛋炒飯 豬肉、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、高麗菜	*羅宋湯 番茄、西芹、洋蔥、大骨、豬肉、馬鈴薯	*柳丁		*冰心地瓜	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
8/18 (五)	*絲瓜雞茸麵線 白麵線、雞肉、絲瓜、大骨、青蔥、枸杞	*白米飯 *西瓜 *青江菜	*蔥香魚片 洋蔥、魚片、甜椒	*滷味 海帶、白蘿蔔、豆腐、香菇	*牛蒡枸杞湯 牛蒡、金針菇、枸杞、豬肉	*紅豆紫米湯 圓 紫米、紅豆、小湯圓	810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

**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-消暑解渴冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖為原始材料，長時間熬煮成湯汁的飲料。



冬瓜茶在台灣已有百年飲用歷史（與甘蔗汁、青草茶，堪稱台灣三大古早冰飲），原料取用容易且價格平實；其中遵循手工古法釀造的傳統商店，對於冬瓜茶的原料和製

檸檬樹幼兒園112年8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
8/21 (一)	*南瓜粥 南瓜、紅蘿蔔、白米、葡萄乾、小米	*芝麻飯 *馬鈴薯燉肉 *菇菇蒸蛋 *昆布排骨湯 豬肉、洋蔥、金針菇、昆布、排骨、玉米、薑片 *蘋果 紅蘿蔔丁、青雞蛋 *小白菜 江菜	*黑糖綠豆蒜 綠豆仁、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
8/22 (二)	*香菇竹筍粥 香菇、竹筍、白米、豬絞肉	*雞絲涼麵 *味噌湯 *香蕉 麵條、豬肉、白蘿蔔、紅海帶芽、豆腐、味噌、青蔥、豬肉、白蘿蔔 	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉、高麗菜、玉米	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
8/23 (三)	*義美手工饅頭 *光泉豆漿	*地瓜飯 *番茄肉醬 *蔥爆油腐 *金針肉絲湯 蕃茄、洋蔥、油豆腐、乾金針花、 豬絞肉、九層青蔥、紅肉絲、金針 塔 蘿蔔 菇、青蔥	*香菇雞湯麵 線 香 菇、山藥、雞肉、白麵線	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 2.5份
8/24 (四)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排骨、枸杞	*肉羹飯 *西瓜 白米、肉羹、紅蘿蔔、木耳、筍絲、沙茶、雞蛋、空心菜	*餛飩湯麵 餛飩、蔬菜、海苔絲、麵條	810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
8/25 (五)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、空心菜	*糙米飯 *叻仔魚炒花 *紅燒豆包 *番茄蛋花湯 叻仔魚、花豆包、青番茄、雞 生、青蔥、蒜蔥 蛋、小白 菜、豆腐、 青蔥	*青蛙下蛋 愛玉、山粉圓、檸檬、冬瓜塊	800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 2份

**食材供應商佺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-小朋友最愛高麗菜



高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。

檸檬樹幼兒園112年8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
8/28 (一)	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、高麗菜、豬肉	*南瓜飯 *什錦炒肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、青江菜 *蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋、青蔥 *香菇竹筍湯 香菇、竹筍、雞肉、薑片 *地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、黑糖、薑	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、黑糖、薑	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
8/29 (二)	*肉絲米苔目 米苔目、豬肉、莧菜	*紅燒豬腱湯麵 麵條、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、空心菜、香菇 *芭樂	*芋頭鹹粥 芋頭、絞肉、高麗菜、芹菜	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
8/30 (三)	*土司 *草莓果醬 *光泉米漿	*胚芽飯 *三杯雞煲 雞肉、九層塔、薑、玉米筍、紅蘿蔔 *螞蟻上樹 冬粉、青蔥、豬絞肉、蒜頭 *翡翠銀魚羹 吻仔魚、嫩豆腐、翡翠	*什錦麵線 麵線、高麗菜、香菇、豬絞肉	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
8/31 (四)	*健康豆漿湯麵 麵、豬肉、麵條、豆漿、高麗菜	*香蔥雞絲飯 白米、香蔥油、大成雞絲、小黃瓜、滷鳥蛋、青江菜 *大瓜貢丸湯 大黃瓜、紅蘿蔔、貢丸、薑片 *葡萄	*關東煮 白蘿蔔、豆腐、海帶、香菇、玉米	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

**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

依據國民健康署結合各地方政府衛生局於社區及幼托園所進行滿4歲及滿5歲學齡前兒童視力篩檢(E字或C字表)服務結果顯示，學齡前兒童視力不良率(包括斜弱視、近視、散光、不等視及其他)約11%，另依據教育部統計資料顯示，104學年度學童視力不良率至國小1年級已升至26.1%，國小6年級達63.9%，國中一年級更高達69%。

國民健康署提供打敗惡視力的行動三要給家長：



一要：要遵守3010原則，務必掌握用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

二要：要室外活動，暑假中每天至少要有2至3小時的室外活動，並累計至少60分鐘中等費力身體活動，如騎自行車、丟球遊戲、健走及跑跳活動等。

三要：要有適當防護，室外活動時避開上午10時至下午2時之強烈陽光照射時