檸檬樹托嬰中心112年8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
8/1 (二)	*魚片芹菜粥 白米、魚片、芹菜、紅蘿蔔	*茄汁肉醬麵 麵條、蕃茄、洋蔥、西芹、洋菇、豬肉 *當季水果	*雞茸玉米冬粉 鮮蔬、冬粉、玉米、雞茸	590大卡 全穀根莖 3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
8/2 (三)	*南瓜小米粥 南瓜、小米、白米、紅蘿蔔	*地瓜豆腐粥 地瓜、豆腐、白米、雞肉、小黃瓜 *當季水果	*絲瓜鮮菇麵線 絲瓜、金針菇、白麵線、豬肉	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 1.5份
8/3 (四)	*芋頭湯米粉 米粉、芋頭、豬肉、芹菜	*蘆筍洋菇粥 白米、雞肉、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、洋菇、蘆筍 *當季水果 	*蘿蔔豚肉麵 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、麵條	620大卡 全穀根莖 3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
8/4 (五)	*鮮蔬粄條 粄條、豬肉、蔬菜、香菇	*鮮魚粥 魚片、青蔥、杏鮑菇、白米、玉米筍 *當季水果	*紫菜蛋花湯麵 麵條、雞蛋、紫菜、豆腐、芝麻	590卡 全穀根莖 3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

**食材供應商佢鑫食品投保五仟萬產品責任險　檸檬樹未有更改菜單的權

營養小常識-鮪魚

鮪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，而鮪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，鮪魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

檸檬樹托嬰中心112年8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
8/7 (一)	*鮮蔬豆腐粉絲冬粉、蔬菜、大骨、豆腐、豬絞肉	*鮭魚味噌湯麵 麵條、鮭魚、味噌、洋蔥、玉米 *當季水果	*地瓜綠豆粥 綠豆、小薏仁、地瓜、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
8/8 (二)	*玉米豬肉粥 白米、玉米粒、豬絞肉、紅蘿蔔	*柴魚鮮菇麵線 白麵線、柴魚、鮮菇、豆腐、青蔥、蔬菜 *當季水果	*雞肉番茄冬粉 雞茸、番茄、蛋花、青蔥、麵條	600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
8/9 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、白米、紅蘿蔔	*雞茸鳳梨炊麵 雞肉、鳳梨、白芝麻、洋蔥、麵條、蔬菜 *當季水果	*鍋燒麵 高湯、麵條、豬肉、蔬菜、雞蛋	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
8/10 (四)	*肉燥冬粉湯 冬粉、豬絞肉、蔬菜	*玉米豚肉燉麵 豬肉、蔬菜、紅蘿蔔、玉米、白米、麵條 *當季水果	*蘋果小米粥 蘋果、小米、白米、紅蘿蔔	600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
8/11 (五)	*蛋香麵線 麵線、雞蛋、蔬菜、金針菇	*洋芋蘿蔔粥 洋芋、紅蘿蔔、豆干丁、洋蔥、香菇、白米 *當季水果	*長豆豚肉冬粉 長豆、豚肉、冬粉	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

**食材供應商佰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

檸檬樹托嬰中心112年8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
8/14 (一)	*滑蛋豬肉粥 白米、雞蛋、豬肉、鮮蔬	*馬鈴薯雞湯麵 雞肉、洋蔥、洋菇、馬鈴薯、豆腐、麵條 *當季水果	*冬瓜麵線 金針菇、冬瓜、白麵線、薑絲、枸杞	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
8/15 (二)	*豬肉冬粉湯 冬粉、豬肉、香菇、芹菜	*海鮮湯麵 魚片、蔬菜、香菇、蛤蜊、青蔥、麵條 *當季水果	*紅藜小米粥 紅藜、小米、蔬菜、紅蘿蔔、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
8/16 (三)	*蘋果地瓜粥 蘋果、地瓜、白米、小米	*香菇肉燥燉麵 豬肉、香菇、紅蘿蔔、蔬菜、麵條 *當季水果 	*海味芝麻細粉 海帶芽、芝麻、雞蛋、細粉	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 1.5份
8/17 (四)	*玉米濃湯麵 玉米粒、豬肉、雞蛋、麵條	*番茄燉飯 番茄、西芹、洋蔥、豬肉、馬玲薯、白米 *當季水果	*馬鈴薯冬粉 馬鈴薯、冬粉、紅蘿蔔、蔬菜	600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
8/18 (五)	*絲瓜雞茸麵線 白麵線、雞肉、絲瓜、大骨、枸杞	*魚香燉飯 魚片、洋蔥、白蘿蔔、香菇、豆腐、白米 *當季水果	*紅豆小米粥 紅豆、小米、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

**食材供應商佢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

檸檬樹托嬰中心112年8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
8/21 (一)	*南瓜粥 南瓜、紅蘿蔔、白米、葡萄乾、小米	*洋芋豚肉燉麵 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、雞蛋、麵條 *當季水果	*昆布豬肉冬粉 昆布、豬肉、冬粉、蔬菜	600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
8/22 (二)	*香菇粥 香菇、白米、豬絞肉、蔬菜	*味噌海芽湯麵 味噌、海芽、麵條、豆腐、青蔥、白蘿蔔 *當季水果	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉、蔬菜、玉米	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
8/23 (三)	*番茄豬肉冬粉 蕃茄、洋蔥、豬絞肉、九層塔	*地瓜蘿蔔炊飯 豆腐、青蔥、紅蘿蔔、地瓜、白米 *當季水果 	*香菇雞湯麵線 香菇、山藥、雞肉、白麵線	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
8/24 (四)	*養生蓮子粥 白米、蓮子、豬肉、枸杞	*雞蛋蔬菜燉飯 白米、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、蔬菜 *當季水果	*雞茸冬粉 蔬菜、雞茸、白米、玉米粒	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
8/25 (五)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、蔬菜	*吻仔魚粥 吻仔魚、青蔥、豆腐、白米、蔬菜 *當季水果	*番茄雞蛋細粉 番茄、雞蛋、細粉、青蔥	600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

**食材供應商佢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-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。

檸檬樹托嬰中心112年8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
8/28 (一)	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、蔬菜、豬肉、香菇	*什錦燉飯 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔丁、蔬菜、白米 *當季水果	*瓜瓜粥 地瓜、南瓜、白米、小米	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
8/29 (二)	*肉絲米苔目 米苔目、豬肉、蔬菜	*紅燒豬肉麵 麵條、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、蔬菜、香菇 *當季水果	*芋頭粥 芋頭、絞肉、蔬菜、芹菜	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
8/30 (三)	*雞蛋麵線 白麵線、蔬菜、豬肉、雞蛋	*翡翠銀魚粥 吻仔魚、翡翠、玉米筍、紅蘿蔔、豆腐、白米 *當季水果	*香菇冬粉 冬粉、蔬菜、香菇、雞茸	640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
8/31 (四)	*健康豆漿湯麵 豬肉、麵條、豆漿、蔬菜	*香蔥雞茸燉飯 雞茸、白米、小黃瓜、蔬菜 *當季水果 	*玉米冬粉 白蘿蔔、豆腐、香菇、玉米	600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

**食材供應商佢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段，