

# 檸檬樹幼兒園112年9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
9/1 (五)	*蕃茄蔬菜麵 番茄、高麗菜、豬肉絲、白麵	*地瓜飯  *糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、彩椒、洋蔥  *海味芝麻蛋 海帶芽、白芝麻、雞蛋  *鮮菇湯 金針菇、鴻喜菇、肉絲、白菜	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	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



## 健康小常識- 國民健康署提醒民眾養成「3蔬2果」的健康飲食型態

每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是當令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則。

**1. 選當季在地：**在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

**2. 挑色彩多樣：**通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

## 檸檬樹幼兒園112年9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
9/4 (一)	*鮮味粿仔條 粿條、豬肉 絲、大骨、韭 菜	*芝麻飯  *柳丁  空心菜	*絞肉豆腐  絞肉、豆腐、 青蔥、蒜頭	*番茄炒蛋  番茄、雞 蛋、青蔥	*玉米排骨湯  玉米、排 骨、白蘿 蔔、紅蘿蔔	*紅豆粉圓湯 紅豆、粉圓	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
9/5 (二)	*肉羹滑蛋粥 豬肉羹、白 米、雞蛋、芹 菜	*咖哩飯  白米、雞胸丁、洋蔥、洋 芋、紅蘿蔔、洋菇	*冬瓜蛤蜊湯  冬瓜、蛤 蜊、薑、金 針菇、九層 塔	*香蕉  	*香菇貢丸冬 粉 香菇、貢 丸、冬粉、 高麗菜	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	
9/6 (三)	*草莓吐司 *光泉豆漿	*糙米飯  *西瓜  *黑葉白菜	*壽喜燒  火鍋薄肉片、 洋蔥、金針 菇、柴魚醬 油、青蔥	*豆干絲  豆干絲、紅 蘿蔔、芹 菜、木耳	*貢丸湯  貢丸、白蘿 蔔、紅蘿 蔔、芹菜	*肉絲意麵 豬肉、意 麵、莧菜、 玉米	810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
9/7 (四)	*山藥糙米粥 山藥、紅蘿 蔔、糙米、白 米、高麗菜	*沙茶豬肉炒麵  沙茶、豬肉、紅蘿蔔、青 蔥、麵條、玉米筍、高麗 菜	*竹筍排骨湯  竹筍、排 骨、香菇、 海帶	*芭樂	*生日蛋糕 *愛玉	790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	
9/8 (五)	*絲瓜麵線 白麵線、絲 瓜、肉絲、紅 蘿蔔、香菇	*南瓜飯  *葡萄  *高麗菜	*糖醋魚片  魚片、洋蔥、 鳳梨、白芝麻	*綜合滷味  白蘿蔔、甜 不辣、烏 蛋、香菇	*酸菜雞肉湯  酸菜、雞 肉、薑	*仙草米苔目 仙草、米苔 目、二砂糖	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

\*\*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

### 營養充電站-聰明飲食小撇步

#### 1. 肉類減半

大部分台灣民眾常覺得正餐沒有肉類，就不容易有飽足感，因此往往攝取過多的肉類，同時全穀類及蔬菜類也吃得不足。健康飲食並不是完全替除掉肉類，藉由減少肉類的需求量，並同時增加攝取蔬菜及高纖食物(如全穀類、豆類)，不僅可提升蔬菜增量的空間，也可以減少動物性脂肪對身體的危害。



## 檸檬樹幼兒園112年9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
9/11 (一)	*油豆腐細粉 油豆腐、大骨、冬粉、黑葉白菜	*五穀米飯 *香菇瓜仔肉 *玉米炒蛋 *木瓜排骨湯 絞瓜、豬絞肉、香菇 玉米粒、雞蛋 青木瓜、舞菇、紅蘿蔔、排骨、鳳梨 *西瓜 *地瓜葉	*綠豆小米湯 綠豆、小米、二砂糖	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
9/12 (二)	*什錦麵線 麵線、萵菜、香菇、豬絞肉	*高麗菜豬肉水餃 *酸辣湯 *蘋果 豆腐、紅蘿蔔絲、木耳、筍絲、雞蛋、金針菇	*古早味鹹粥 白米、豬絞肉、紅蔥頭、高麗菜	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
9/13 (三)	*義美銀絲卷 *光泉黑芝麻豆漿	*地瓜飯 *馬鈴薯燉肉 *紅燒豆皮 *香菇雞湯 豬肉片、紅蘿蔔、馬鈴薯、蒜頭 豆皮、香菜、紅蘿蔔、木耳、芹菜 香菇、雞肉、高麗菜	*雞肉番茄冬粉雞茸、番茄、白菜、冬粉、玉米	790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
9/14 (四)	*蔬菜叻仔魚粥 叻仔魚、萵菜、白米、枸杞	*雞肉鮮菇燉飯 *山藥肉片湯 *柳丁 雞肉、香菇、竹筍、紅蘿蔔、蒜頭、高麗菜 山藥、豬肉、白菜、枸杞	*肉燥麵線 麵線、豬肉、香菇、木耳、紅蘿蔔	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
9/15 (五)	*客家湯板條 板條、豬肉絲、油蔥、韭菜、大骨	*白米飯 *沙茶豬肉片 *東坡豆腐 *養生雞湯 豬肉片、青蔥、玉米筍、薑片 豆腐、香菇、竹筍 雞肉、枸杞、高麗菜	*西米露 芋頭、地瓜、西谷米、鮮奶	800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

\*\*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




### 營養充電站-聰明飲食小撇步

#### 2. 增加蔬菜量

根據新版國民飲食指南，每人每日至少要吃3碟份量的蔬菜，蔬菜類不但含有纖維質可以增加飽足感，還可以提供維生素A、C及礦物質鐵、鎂、鈣等營養素，更能提供具不同抗氧化的植化素。建議每一餐都要有1碟蔬菜。

## 檸檬樹幼兒園112年9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
9/18 (一)	*豚骨湯麵 麵條、豬肉絲、 大骨、小白菜	*芝麻飯 *京醬肉絲 肉絲、洋 蔥、甜麵 醬、青蔥 *柳丁 *高麗菜	*蝦仁蛋豆腐 *貢丸湯 蝦仁、豆 腐、雞蛋、 青蔥 貢丸、白蘿 蔔、清江 菜、紅蘿 蔔、香菇	*雞肉番茄冬 粉雞茸、番 茄、蛋花、青 蔥、冬粉 780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
9/19 (二)	*香菇芋頭粥 芋頭、豬絞肉、 白米、白菜、香 菇	*海苔飯卷 海苔絲、白米、紅蘿 蔔、小黃瓜、豬肉片、 香鬆、芝麻	*玉米濃湯 *香蕉 玉米粒、玉 米醬、洋 蔥、雞茸、 紅蘿蔔、雞 蛋	*絲瓜蛤蠣麵 線 白麵線、絲 瓜、蛤蠣、薑 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
9/20 (三)	*家樂氏玉米麥 片 *光泉鮮奶	*胚芽飯 *三杯雞 清雞胸丁、 老薑、蒜 仁、九層 塔、玉米筍	*薑絲麵腸 *四神湯 薑絲、麵腸 片 豬軟骨、四 神、枸杞、 薏仁	*南瓜濃湯麵 螺旋麵、南 瓜、雞蛋、高 麗菜 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
9/21 (四)	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬肉、白 米、青蔥	*土魷魚羹麵 麵條、風味魚塊、白菜、金針菇、木 耳、紅蘿蔔、竹筍、蛋花	*芭樂 	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白 菜、香菇、豬 肉 780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
9/22 (五)	*海苔烏龍麵 烏龍麵、海苔、 豬肉、竹輪、高 麗菜	*地瓜飯 *香蔥雞肉 雞肉、青 蔥、紅蘿蔔 絲 *西瓜 *黑葉白	*茄汁豆皮 *蓮藕雞湯 豆皮、番茄 醬、毛豆 仁、蒜頭 蓮藕、雞 肉、青江 菜、金針菇	*小米八寶粥 小米、八寶粥 材料 800大卡 全穀根莖 5.5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
9/23 (六) 補班	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、 雞絞肉、紅蘿蔔	*芋頭雞肉麵 麵條、雞肉、冬瓜、大骨、芹菜、豆 芽、高麗菜、芋頭	*葡萄	*海鮮冬粉 冬粉、高麗 菜、豬肉、蝦 仁、魚片 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

\*\*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

### 營養充電站-聰明飲食小撇步



#### 3. 半葷半素

有些人總覺得吃燙青菜或是清炒青菜就像在吃草一樣，甚至有很快就會餓肚子的預期心理而不大喜愛蔬菜。其實，除了每餐要有1碟蔬菜外，其他菜色可運用半

## 檸檬樹幼兒園112年9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	
9/25 (一)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、 高麗菜	*五穀米飯 *醃醃燉肉 豬肉、白蘿 蔔、紅蘿 蔔、青蔥、 蒜頭 *芋頭白菜滷 大白菜、芋 頭、乾香 菇、蝦米 *鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨、苦瓜、 雞肉、香菇	*藜麥甜湯 藜麥、地 瓜、薏仁、 黑糖	820大卡 全穀根莖 5.5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	
9/26 (二)	*叻仔魚小米粥 小米、白米、 叻仔魚、莧菜	*和風炒烏龍 烏龍麵、肉絲、蝦仁、 白菜、紅蘿蔔、香菇、 竹輪 *味噌湯 海帶芽、豆 腐、味噌、 青蔥	*香蕉 	*玉米濃湯餃 水餃、玉 米、雞蛋、 洋蔥	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 2.5份
9/27 (三)	*義美手工饅頭 *光泉米漿	*地瓜飯 *桂竹筍燒雞 竹筍、雞 肉、紅蘿 蔔、青蔥 *蘋果 *黑葉白	*香炒甜不辣 *肉羹湯 韭菜花、甜 不辣、蒜頭 肉羹、紅蘿 蔔、白菜、針 針菇	*蔬菜肉絲麵 空心菜、豬 肉、麵條、 蔥、大骨湯	810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
9/28 (四)	*雞茸蔬菜麵 雞肉、麵條、 白菜、紅蘿 蔔、玉米粒	*杏菇油飯 白米、杏鮑菇、豬肉 絲、香菇、紅蘿蔔、高 麗菜 *餛飩蔬菜湯 餛飩、小白 菜、大骨	*葡萄	*關東煮 豆腐、香 菇、海帶 結、白蘿蔔	780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
9/29 (五)	中秋佳節				

\*\*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

### 營養充電站-聰明飲食小撇步

#### 4. 點心時間吃蔬果

蔬菜和水果是想吃點心或零食時的最佳選擇，熱量不僅低，且豐富的纖維可幫助腸胃蠕動，於咀嚼的過程增加飽足感。我們可以利用蘿蔔、小黃瓜、大芹菜等質地較硬質地的蔬菜，充分洗淨後切成長條狀，作為隨手可得的生鮮蔬菜條。或是水果切片、切塊選擇未加糖的水果乾(例如葡萄乾、杏子乾、藍莓乾、蔓越莓乾...)等都是很好營養健康的點心來源。