

檸檬樹托嬰中心112年9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
9/1 (五)	*蕃茄蔬菜麵 番茄、白菜、 豬肉、白麵	*地瓜雞茸燉飯 雞茸、洋蔥、雞蛋、鴻喜菇、青江菜 *西瓜	*綠豆薏仁粥 白米、綠豆、 薏仁、地瓜	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

**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。
- 3. 吃原態水果：**建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋

檸檬樹托嬰中心112年9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
9/4 (一)	*鮮味粿仔條 粿條、豬肉、 大骨、高麗菜	*玉米豆腐麵 玉米、豆腐、番茄、紅蘿蔔、空心菜、麵條 *蘋果	*紅豆小米粥 紅豆、小米、 白米	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
9/5 (二)	*豚肉滑蛋粥 豬肉、白米、 雞蛋、芹菜、 洋蔥	*冬瓜雞茸燉麵 冬瓜、雞茸、白麵、洋芋、紅蘿蔔 *芭樂	*香菇雞肉冬 粉 香菇、冬粉、 黑葉白菜、雞 肉、洋菇	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 1.5份
9/6 (三)	*白吐司 *光泉無糖豆漿	*柴魚菇菇炊飯 金針菇、柴魚片、青蔥、木耳、白蘿蔔、豬肉 *葡萄	*豚肉意麵 豬肉、意麵、 青江菜、玉米	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
9/7 (四)	*玉米蔬菜冬粉 玉米、高麗 菜、冬粉、香 菇	*豚骨海帶麵 豬肉、海帶、白菜、玉米筍、大骨湯、麵條 *香蕉	*山藥糙米粥 山藥、紅蘿 蔔、糙米、白 米、空心菜	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
9/8 (五)	*絲瓜麵線 白麵線、絲 瓜、豬肉、金 針菇	*鮮魚蔬菜粥 魚片、高麗菜、枸杞、白蘿蔔、洋蔥、白米 *柳丁	*金瓜粉絲 粉絲、南瓜、 青蔥、紅蘿蔔	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 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。



檸檬樹托嬰中心112年9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
9/11 (一)	*豚肉豆腐麵 豆腐、豬肉、 麵條、青江菜	*雞蛋玉米粥 雞蛋、玉米、白米、舞菇、雞茸 *西瓜	*綠豆小米湯 綠豆、小米、 紅蘿蔔	560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
9/12 (二)	*什錦麵線 麵線、油菜、 金針菇、豬絞 肉	*高麗菜豬肉燉飯 高麗菜、豬肉、白米、紅蘿蔔 *柳丁	*雞茸冬粉 木耳、豆腐、 白菜、冬粉、 雞茸	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
9/13 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、 白米	*馬鈴薯燉麵 馬鈴薯、麵條、豬肉、高麗菜、豆皮 *蘋果	*雞肉番茄冬粉 雞茸、番茄、 黑葉白菜、冬 粉、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
9/14 (四)	*肉燥麵線 麵線、豬肉、 香菇、木耳、 紅蘿蔔	*雞肉鮮菇燉飯 雞肉、鮮菇、山藥、白菜、白米 *芭樂	*蔬菜叻魚粥 叻仔魚、空心 菜、白米、枸 杞	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
9/15 (五)	*湯焗條 焗條、豬肉、 韭菜、大骨	*養生雞湯粥 雞肉、枸杞、空心菜、香菇、白米 *香蕉	*豬肉豆腐細粉 豬肉、豆腐、 細粉、地瓜 葉、玉米筍	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。

檸檬樹托嬰中心112年9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
9/18 (一)	*豚骨湯麵 麵條、豬肉、大骨、韭菜	*蘿蔔豬肉燉飯 洋蔥、豬肉、白菜、白蘿蔔、白米 *蘋果	*雞肉番茄冬粉 雞茸、番茄、蛋花、青蔥、冬粉	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
9/19 (二)	*香菇豬肉粥 豬絞肉、白米、高麗菜、香菇	*黃瓜玉米湯麵 小黃瓜、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、麵條 *葡萄	*絲瓜麵線 白麵線、絲瓜、薑、雞茸	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
9/20 (三)	*胚芽小米粥 胚芽、小米、白米、薏仁	*雞肉蔬菜燉飯 雞肉、玉米筍、枸杞、清江菜 *香蕉	*南瓜濃湯麵 麵條、南瓜、雞蛋、高麗菜	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
9/21 (四)	*魚片湯麵 魚片、麵條、白菜、金針菇	*瘦肉炊飯 豬肉、木耳、紅蘿蔔、空心菜、白米 *西瓜	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、青江菜、香菇、豬肉	580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
9/22 (五)	*茄汁冬粉 番茄、冬粉、雞肉、金針菇	*豆皮烏龍麵 烏龍麵、海苔、豬肉、高麗菜、豆皮 *柳丁	*小米八寶粥 小米、八寶粥材料	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
9/23 (六) 補班	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔	*冬瓜雞肉燉麵 麵條、豬肉、冬瓜、大骨、芹菜、豆芽、空心菜 *芭樂	*什錦冬粉 冬粉、高麗菜、豬肉、魚片	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，其他菜色可運用半葷

檸檬樹托嬰中心112年9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
9/25 (一)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、 空心菜、紅蘿 蔔	*白菜雞肉燉飯 白菜、香菇、雞肉、白米、青蔥 *西瓜	*藜麥地瓜粥 藜麥、地瓜、 薏仁、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 1.5份
9/26 (二)	*叻仔魚小米粥 小米、白米、 叻仔魚、莧菜	*海芽豆腐湯麵 海帶芽、豆腐、青蔥、豬肉、麵條 *香蕉	*玉米雞蛋細 粉 玉米、 雞蛋、高麗 菜、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 2份
9/27 (三)	*地瓜蘿蔔粥 地瓜、紅蘿 蔔、白米、青 江菜	*金針菇雞肉燉麵 金針菇、雞肉、白菜、青蔥、麵條 *葡萄	*蔬菜豬肉細 粉 莧 菜、豬肉、細 粉、大骨湯	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
9/28 (四)	*香菇豆腐細粉 豆腐、香菇、 細粉、白蘿蔔	*杏菇燉飯 白米、杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜 *蘋果	*雞茸蔬菜麵 雞肉、麵條、 空心菜、紅蘿 蔔、玉米粒	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
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。