

檸檬樹幼兒園112年10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
10/2 (一)	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨茶 包、豬肉、蒜 仁、高麗菜	*糙米飯 *香蕉 *地瓜葉	*香菇瓜仔肉 豬肉、香 菇、洋蔥	*蝦仁豆腐 小蝦仁、豆 腐、蔥、薑、 蒜	*酸菜雞肉湯 酸菜、雞肉、 薑片、金針菇	*紅豆黑米 紅豆、黑米、 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 1.5份
10/3 (二)	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、豬 絞肉、紅蘿蔔	*咖哩飯 白米、雞胸丁、洋蔥、 洋芋、紅蘿蔔、洋菇	*竹筍排骨湯 竹筍、排骨、 香菇、薑	*葡萄 		*餛飩麵線 餛飩、香菜、 細海苔絲、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份
10/4 (三)	*家樂氏玉米脆 片*光泉鮮奶	*南瓜飯 *西瓜 *切葉白菜	*港式煲雞 雞丁、豆 腐、青花 菜、紅蘿 蔔、芹菜	*金沙筍白筍 筍白筍、鹹蛋 黃、蒜頭	*大黃瓜貢丸 大黃瓜、貢 丸、芹菜	*大滷麵 白油麵、絞 肉、豆腐、金 針菇、木耳、 蛋	840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 1.5份
10/5 (四)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉 絲、白菜、蔥	*海鮮炒麵 麵條、小蝦仁、豬肉 片、魚片、高麗菜、蒜 頭	*羅宋湯 番茄、洋蔥、 豬肉片、西 芹、大骨	*芭樂		*藜麥小米粥 藜麥、小米、 玉米、白米、 南瓜、雞肉	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 1.5份
10/6 (五)	*肉絲豆漿意麵 意麵、豬肉絲、 白菜、蔥、無糖 豆漿	*白米飯 *柳丁 *空心菜	*糖醋里肌 里肌肉塊、 筍片、薑 片、黃瓜片	*番茄炒蛋 番茄、雞蛋、 青蔥	*鳳梨苦瓜雞 湯 鳳梨、苦瓜、 雞肉、香菇	*冰糖綠豆蒜 綠豆仁、冰 糖、黑糖、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

**食材供應商佺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-登革熱潛伏期



典型登革熱的潛伏期約為3至8天(最長可達14天)。

病人發病前一天至發病後5天的這段期間，稱為「可感染期」，或稱為「病毒血症期」，如果感染者在這個時期被斑蚊叮咬，那麼這隻斑蚊將感染登革病毒，病毒在蚊子體內經過8-12天的增殖，這隻斑蚊就具有終生傳染病毒的能力，當牠再叮咬其他人時，就會把體內的登革病毒傳染給另一個人。

檸檬樹幼兒園112年10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
10/9 (一)	雙十連假			
10/10 (二)	雙十連假			
10/11 (三)	*番茄湯麵 麵條、豬肉、 番茄、白菜	*芝麻飯 *樹子豬肉 *紅蘿蔔炒蛋 *翡翠銀魚羹 樹子、豬絞 紅蘿蔔、雞 叻仔魚、 肉、洋蔥 蛋、 *芭樂 嫩豆腐、翡 翠 *空心菜	*生日蛋糕 *檸檬愛玉	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 1.5份
10/12 (四)	*義美銀絲卷 *光泉豆漿	*杏菇雞肉油飯 *玉米排骨湯 *蘋果 白米、杏鮑菇、薑、雞 玉米、豬 肉、薑、白 肉、玉米筍、高麗菜、 紅蘿蔔 蘿蔔	*小飯糰 香鬆、白米、 海苔	820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
10/13 (五)	*玉米雞絲麵 麵條、玉米 粒、雞肉、紅 蘿蔔	*胚芽飯 *紅燒鮮魚 *螞蟻上樹 *餛飩湯 鮮魚片、薑 冬粉、青 小白菜、餛 絲、蔥 蔥、豬絞 飩、大骨 *柳丁 肉、蒜頭 *切葉白菜	*紅豆湯粉粿 紅豆、粉粿	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

**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-登革熱發病症狀

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達20%以上，所以民眾千萬不能掉以輕心！發病後的第3~5天，若病情突然加劇，如發生劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等，須注意是否進展為登革熱重症。

檸檬樹幼兒園112年10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
10/16 (一)	*番茄豬肉粉絲 番茄、豬肉、 粉絲、青江菜	*芋頭飯 *芭樂 *空心菜	*三杯雞丁 雞丁、老 薑、九層 塔、黑麻 油、紅蘿蔔	*吻仔魚煎蛋 吻仔魚、 蛋、青蔥	*山藥肉片湯 山藥、肉片	*仙草米苔目 仙草、米苔目	760大卡 全穀根莖 4.5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
10/17 (二)	*地瓜稀飯 白米、地瓜、 毛豆仁	*高麗菜豬肉水餃 	*酸辣湯 豆腐、紅蘿 蔔絲、木 耳、筍絲、 雞蛋、金針 菇	*蘋果	*蔬菜雞絲麵 高麗菜、雞 蛋、雞絲麵、 豬絞肉	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 1.5份	
10/18 (三)	*草莓土司 *光泉米漿	*胚芽飯 *柳丁 *地瓜葉	*香蔥雞 雞肉、青蔥	*白菜滷 白菜、蝦 米、乾香 菇、豆皮、 紅蘿蔔	*豆腐味噌湯 味噌、嫩豆 腐、洋蔥、 青蔥	*玉米蔬菜麵 玉米粒、高麗 菜、豬絞肉、 麵條	810大卡 全穀根莖 5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 1.5份
10/19 (四)	*香菇竹筍細粉 細粉、生香 菇、竹筍、豬 肉、芹菜	*土魷魚羹飯 白米、風味魚塊、大白 菜、乾香菇、紅蘿蔔	*金針肉絲湯 金針、豬 肉、香菇	*蘋果	*關東煮 白蘿蔔、玉 米、豆腐、海 帶	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	
10/20 (五)	*山藥瘦肉粥 山藥、枸杞、 白米、豬肉、 高麗菜	*白米飯 *葡萄 *切葉白菜	*迷迭香雞丁 雞肉、洋 蔥、迷迭 香、玉米筍	*紅燒豆腐 豆腐、青 蔥、紅蘿蔔	*牛蒡枸杞湯 牛蒡、香 菇、枸杞、 豬肉	*芋頭西米露 芋頭、椰奶、 西谷米、冰糖	820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

**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-登革熱預防

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

檸檬樹幼兒園112年10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
10/23 (一)	*肉燥麵線 豬肉、木 耳、洋蔥、 麵線	*芝麻飯 *蘋果 *高麗菜	*番茄肉醬 蕃茄、洋蔥、 豬絞肉、九層 塔	*涼拌乾絲 紅蘿蔔、乾 絲、芹菜、 黑木耳	*冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊、 薑絲、香菇	*小米八寶粥 小米、八寶粥 材料	800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
10/24 (二)	*廣東粥 白米、豬絞 肉、皮蛋、 青蔥	*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 玉米粒、洋 蔥、雞茸、 紅蘿蔔、馬 鈴薯	*葡萄		*肉羹麵 肉羹、白油 麵、筍絲、木 耳、紅蘿蔔	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 1.5份
10/25 (三)	*義美手工饅 頭 *光泉豆漿	*地瓜飯 *柳丁 *空心菜	*馬鈴薯燉肉 豬肉、洋蔥、 紅蘿蔔丁、馬 鈴薯	*茄汁豆皮 番茄、豆 皮、黑木耳	*肉羹湯 肉羹、金針 菇、筍絲、雞 蛋	*蔬菜鯛魚麵 鯛魚片、高麗 菜、麵條、薑	780大卡 全穀根莖 5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 1.5份
10/26 (四)	*雞茸玉米細 粉 雞茸、米玉 粒、細粉、 高麗菜	*沙茶豬肉炒麵 豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、 青蔥、玉米筍	*紫菜豆腐湯 紫菜、豆 腐、青蔥、 大骨	*香蕉		*芋頭瘦肉粥 芋頭、豬絞 肉、白米、芹 菜、香菇、蝦 米	810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
10/27 (五)	*南瓜粥 南瓜、紅蘿 蔔、白米、 小米	*白米飯 *芭樂 *小白菜	*香炒叻仔魚 叻仔魚、花 生、青蔥、雞 蛋	*綜合滷味 白蘿蔔、鳥 蛋、玉米 筍、甜不辣	*四神湯 豬肉、四神藥 膳包	*花生豆花湯 豆花、白花生 片	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

健康小常識-登革熱預防

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。



檸檬樹幼兒園112年10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
10/30 (一)	*豬肉麵線 麵線、黑木耳、豬肉、小白菜	*地瓜飯 *蓮藕燒肉 *蝦仁炒蛋 *香菇雞湯 梅花肉丁、小蝦仁、雞 蓮藕、紅蘿蔔、青蔥 豆腐、高麗菜 **香蕉 *地瓜葉	*桂圓山藥湯 桂圓、白山藥、紅棗、枸杞	800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
10/31 (二)	*鮭魚南瓜粥 鮭魚肉、南瓜、白米、毛豆仁	*咖哩烏龍麵 *鳳梨雞湯 *柳丁 烏龍麵、肉絲、咖哩、醬鳳梨、雞肉 洋蔥、海苔絲、小白菜、魚板 苦瓜、香菇	*油豆腐細粉 油豆腐、細粉、大骨、青江菜	820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 1.5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

健康小常識-幼童應該多補充含鈣食物!!

國內幼兒乳品攝取嚴重不足，根據2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，全國約有八成以上學童每日攝取的乳品類不足一份（相當於一杯240c. c. 的鮮奶或優酪乳）。王英偉建議，兒童青少年最好每天早晚各喝一杯牛奶，如果有乳糖耐受不良的情況，建議先從小份量開始嘗試，慢慢增加攝取量，或是選擇乳糖含量低的優酪乳、起司，避免引起腸胃不適。此外，購買乳品類食物時，應該看清標示，因為大部分市售調味乳的乳含量較低，且含糖量高，建議選購無加糖的優酪乳、鮮乳或保久乳為佳。再者，適量攝取，跟著「我的餐盤」口訣，「每天早晚一杯奶」，一杯為240c. c. 鮮奶、保久乳，或是約1.5~2片的起司。

