

檸檬樹托嬰中心112年10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
10/2 (一)	*豬肉冬粉 豬肉、高麗菜、冬粉、紅蘿蔔	*雞茸豆腐炊麵 香菇、洋蔥、豆腐、雞肉、麵條 *蘋果	*紅豆黑米 紅豆、黑米	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
10/3 (二)	*山藥瘦肉麵 麵條、山藥、豬絞肉、紅蘿蔔	*雞丁洋菇燉飯 白米、雞肉、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、洋菇 *葡萄	*香菜冬粉 香菜、細海苔絲、冬粉、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
10/4 (三)	*南瓜玉米粥 南瓜、玉米、白米、小米	*青花豚骨麵線 青花菜、紅蘿蔔、筍白筍、豬肉、大骨、麵線 *西瓜	*大滷麵 麵條、雞肉、豆腐、金針菇、木耳、蛋	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 1.5份
10/5 (四)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉、白菜、青蔥	*番茄鮮魚麵 麵條、魚片、高麗菜、番茄、洋蔥、大骨 *芭樂	*藜麥小米粥 藜麥、小米、玉米、白米、南瓜、雞肉	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
10/6 (五)	*豬肉豆漿意麵 意麵、豬肉、白菜、青蔥、無糖豆漿	*雞蛋香菇燉飯 雞蛋、香菇、雞茸、青蔥、白米 *柳丁	*綠豆小米粥 綠豆、小米、薏仁、白米	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-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。



檸檬樹托嬰中心112年10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
10/9 (一)	雙十連假			
10/10 (二)	雙十連假			
10/11 (三)	*番茄白菜細粉 細粉、豬肉、 番茄、白菜、 芝麻	*翡翠銀魚麵 叻仔魚、雞蛋、嫩豆腐、翡翠、紅蘿蔔、麵條 *芭樂	*藜麥小米粥 藜麥、小米、 白米、毛豆仁	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
10/12 (四)	*玉米大骨麵 玉米、麵條、 大骨、豬肉、 青江菜	*杏菇雞肉燉飯 白米、杏鮑菇、雞肉、高麗菜、紅蘿蔔 *蘋果	*清燉蘿蔔細 粉 白蘿蔔、豬 肉、細粉、玉 米筍	620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
10/13 (五)	*蔬菜豬肉麵 青蔥、豬絞 肉、高麗菜、 麵條、紅蘿蔔	*鮮魚燉飯 鮮魚片、薑絲、白米、枸杞、白菜 *柳丁	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、 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

**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



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。

檸檬樹托嬰中心112年10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
10/16 (一)	*番茄豬肉細粉 番茄、豬肉、 細粉、青江菜	*雞茸蔬菜麵 雞茸、紅蘿蔔、高麗菜、香菇、麵條 *芭樂	*山藥肉片粥 山藥、豬肉、 枸杞、白米	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
10/17 (二)	*地瓜稀飯 白米、地瓜、 毛豆仁	*雞蛋蔬菜燉麵 青江菜、雞蛋、麵條、豬絞肉、紅蘿蔔 *蘋果	*豆腐細粉 豆腐、木耳、 金針菇、細 粉、豬肉	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
10/18 (三)	*土司 *光泉無糖豆漿	*香蔥白菜燉飯 白菜、豆皮、紅蘿蔔、洋蔥、白米、雞肉 *柳丁	*玉米蔬菜麵 玉米粒、高麗 菜、豬絞肉、 麵條	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
10/19 (四)	*香菇細粉 細粉、香菇、 豬肉、芹菜	*鮮香魚麵 麵條、魚塊、白菜、香菇、紅蘿蔔 *蘋果	*海帶蘿蔔粥 白蘿蔔、玉 米、豆腐、海 帶、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
10/20 (五)	*山藥豬肉粥 山藥、枸杞、 白米、豬肉、 高麗菜	*洋蔥雞湯麵 雞肉、洋蔥、玉米筍、毛豆仁、麵條 *葡萄	*豬肉細粉 豆腐、青蔥、 紅蘿蔔、豬 肉、細粉	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

**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。

檸檬樹托嬰中心112年10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
10/23 (一)	*肉燥麵線 豬肉、木耳、 洋蔥、麵線	*番茄肉醬燉飯 番茄、豬肉、洋蔥、九層塔、白米 *蘋果	*冬瓜小米 粥 小米、冬 瓜、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
10/24 (二)	*廣東粥 白米、豬絞 肉、皮蛋、青 蔥	*豚骨湯麵 豬肉、麵條、高麗菜、木耳、紅蘿蔔 *葡萄	*玉米雞茸 細粉 玉米、雞 茸、細粉、 洋蔥、馬鈴 薯	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
10/25 (三)	*地瓜洋芋粥 地瓜、洋芋、 紅蘿蔔、白米	*茄汁雞蛋燉麵 番茄、雞蛋、麵條、木耳、金針菇、洋蔥 *柳丁	*蔬菜鯛魚 麵線 鯛魚 片、高麗 菜、麵線、 薑、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
10/26 (四)	*玉米湯麵 雞茸、米玉 筍、麵條、高 麗菜	*紫菜豆腐炊飯 紫菜、豆腐、青蔥、大骨、白米、紅蘿蔔 *香蕉	*芋頭瘦肉 細粉 芋頭、豬絞 肉、細粉、 芹菜、香菇	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
10/27 (五)	*豬肉蘿蔔細粉 白蘿蔔、豬 肉、細粉、毛 豆仁	*叻仔魚雞蛋麵 雞蛋、玉米筍、叻仔魚、麵條 *芭樂	*南瓜粥 南瓜、紅蘿 蔔、白米、 小米	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。



檸檬樹托嬰中心112年10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
10/30 (一)	*白菜麵線 麵線、黑木耳、豬肉、小白菜	*香菇雞湯麵 香菇、雞肉、青蔥、豆腐、高麗菜、麵條 *香蕉	*地瓜山藥粥 山藥、枸杞、地瓜、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
10/31 (二)	*鮭魚南瓜粥 鮭魚肉、南瓜、白米、毛豆仁	*海苔烏龍麵 海苔、烏龍麵、豬肉、洋蔥、白菜、香菇 *柳丁	*油豆腐細粉 油豆腐、細粉、大骨、青江菜、豬肉	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

**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-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。

