

檸檬樹幼兒園112年11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
11/1 (三)	*桂冠紅豆包 *光泉米漿	*芝麻飯 *蔥油蒸雞 *塔香豆腸 *洋芋絞肉湯 雞肉、蔥、豆腸、九層洋芋、瘦絞肉 紅蘿蔔、玉塔、洋蔥 *蘋果 *黑白葉	*蔬菜餛飩湯 麵 餛飩、高麗菜、白麵	800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
11/2 (四)	*絲瓜麵線 麵線、絲瓜、肉羹、紅K	*茄汁肉醬燴飯 *玉米濃湯 *香蕉 義大利麵醬、蕃茄糊、玉米粒、玉桂冠小獅子頭、洋蔥、米醬、洋蔥、雞茸、花椰菜 紅蘿蔔	*桂圓茶 *生日蛋糕	760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
11/3 (五)	*雞茸玉米粥 白米、雞茸、玉米粒、芹菜	*白米飯 *三杯魷魚 *絲瓜豆腐 *蕃茄蛋花湯 魷魚圈、老絲瓜、豆腐、金針菇 薑、九層塔、黑麻油、杏鮑菇、玉米筍	*仙草綠豆花生 仙草、綠豆、熟花生片	790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

本班無更改菜單之權利

健康補給站-幼兒偏食的對策

- 1.調整幼兒的生活習慣。
- 2.大人不要在幼兒面前批評食物的好壞。
- 3.廣泛地給予任何種類食物。
- 4.多變化菜單內容，並可利用野餐或飯盒方式供餐。
- 5.多讓幼兒到戶外活動。
- 6.減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品。
- 7.不用強迫利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。



檸檬樹幼兒園112年11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
11/6 (一)	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、蛋、 魚板、高麗菜	*芝麻飯 *桂竹筍燒雞 *香滷百頁 *味噌湯 桂竹筍、棒 百頁豆腐、紅 豆腐、海帶 腿丁、紅蘿 蘿蔔 芽、味噌、 蔥 *西瓜 *黑白葉	*地瓜芋圓湯 紅地瓜、芋頭 圓、黑糖	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
11/7 (二)	*紅藜蔬菜粥 白米、絞肉、 紅藜麥、白菜	*豬肉水餃 *巧達濃湯 *蘋果 水餃 白旗片、西 芹、玉米粒、 洋蔥、鮮奶、 麵粉、奶油	*味噌拉麵 豆腐、味噌、 柴魚、拉麵	800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
11/8 (三)	*玉米脆片 *鮮奶	*地瓜飯 *芋香滷肉 *彩繪三丁 *海苔蛋花湯 梅花肉丁、 小黃瓜、紅蘿 細海苔、 芋頭、甜麵 蔔、熟花生 蛋、大骨 醬 *柳丁 *莧菜	*香菇雞湯麵 香菇、雞丁、 紅棗、枸杞、 白麵	820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
11/9 (四)	*肉燥米粉湯 粗米粉、絞 肉、韭菜、豆 芽菜	*鮮蔬雞粒煲飯 *玉米杏菇湯 *葡萄 白米、雞胸肉、香菇、 玉米段、杏鮑 青江菜 菇、紅蘿蔔、 排骨	*客家湯圓 豬肉、小湯 圓、蝦米、香 菇、青江菜	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 1.5份
11/10 (五)	*高麗菜糙米粥 高麗菜、糙 米、蝦米、香 菇、肉絲、芹 菜	*白米飯 *沙茶魚丁 *毛豆洋芋炒 *木瓜湯 魚丁、大白 毛豆、洋芋、 青木瓜、 菜、玉米 紅蘿蔔、雞蛋 紅蘿蔔 *芭樂 *地瓜葉	*百合蓮子桂 圓粥 百合、蓮子、 白木耳、糖、 桂圓、白米	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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

本班無更改菜單之權利

健康補給站-幼兒飲食注意

1. 選擇新鮮、良質、經濟的食物。
2. 幼兒對色彩十分敏感，可善用食物顏色搭配，以促進食欲。
3. 食物的形狀經常加以變化，可提高幼兒進食的興趣。
4. 口味不宜太濃，避免刺激性食品。
5. 食譜多變化。幼兒不喜歡的食物或烹調方法，可減少供應量和次數，但應逐漸增加供應量和次數，
6. 讓幼兒慢慢去接受。



檸檬樹幼兒園112年11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	
11/13 (一)	*雞絲麵 雞絲麵、魚板、高麗菜	*芝麻飯 *迷迭香雞肉 *金沙筍白筍 *昆布排骨湯 棒腿丁、洋筍白筍、鹹昆布、排骨 蔥、洋菇、蛋、玉米筍 *蘋果 *黑白葉	*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 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份	
11/14 (二)	*鮮蔬肉絲粥 白米、肉絲、白菜	*什錦肉羹麵 蔬菜、竹筍、木耳、紅K、金針菇、肉羹、香菜	*葡萄	*關東煮 白蘿蔔、玉米、高麗菜、油豆腐、海帶結、柴魚片	760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
11/15 (三)	*桂冠肉包 *光泉米漿	*地瓜飯 *番茄排骨煲 *香鬆茶碗蒸 *黃金蛤蜊湯 特排、梅花蛋、魚板 蛤蜊、薑 肉丁、牛番片、香鬆 絲、大骨、 茄、洋蔥 九層塔	*田園南瓜湯 麵 南瓜、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒、	820大卡 全穀根莖 5.5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	
11/16 (四) 休市	*狀元及第粥 白米、絞肉、蛋、青江菜	*櫻花蝦炒飯 *海芽味噌湯 *木瓜 白米、櫻花蝦、絞肉、洋海芽、豆腐、青蔥 蔥、三色豆	*鮮蔬米苔目 米苔目、肉絲、菠菜	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	
11/17 (五)	*玉米濃湯麵 螺旋麵、玉米粒、玉米醬、蛋	*白米飯 *蔥香魚片 *蘿蔔麵輪 *蓮藕湯 洋蔥、鮮白蘿蔔、紅蓮藕、紅蘿 魚、青蔥、蘿蔔、小麵筍 玉米筍 輪	*水果優格沙 拉 奇異果、蘋果、芭樂、香蕉、葡萄乾、光泉原味優酪	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 2份	

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

本班無更改菜單之權利

健康補給站-幼兒點心



幼兒的消化系統尚未發育成熟，胃容量小，三餐以外，可供應1-2次點心補充營養素和熱量。

點心宜安排在飯前2小時供給，量以不影響正常食慾為原則。

點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵包、麵類、三明治、馬鈴薯、甘薯等。

檸檬樹幼兒園112年11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
11/20 (一)	*香菇麵線 麵線、香菇、 竹筍、木耳、 紅蘿蔔	*芝麻飯 *西芹肉片 *綜合滷味 *羅宋湯 海帶捲、小 西芹、小肉 三角油豆 腐、玉米 筍、烏蛋 *柳丁 *青江菜	*芋香九份圓 芋頭、九份 圓、黑糖	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
11/21 (二)	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔 魚、白米	麻醬雞絲麵 *白蘿蔔貢丸 *香蕉 雞胸肉、芝麻醬、小黃瓜 白蘿蔔、排 骨、小貢丸	*蔬菜湯餃 水餃、紅蘿蔔 絲、木耳、白 菜	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
11/22 (三)	*草莓吐司 *光泉豆漿	*糙米飯 沙茶豬肉 蝦仁豆腐 *蔬果排骨湯 豬肉片、洋 蝦仁、豆 蘋果、水 蔥、沙茶醬 腐、毛豆 梨、洋蔥、 排骨 *火龍果 *莧菜	*味噌拉麵 豆腐、味噌、 柴魚、拉麵	810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
11/23 (四)	*油豆腐細粉 冬粉、油豆 腐、絞肉、青 江菜	*義式肉醬燴飯 *番茄元氣湯 *芭樂 西芹、番茄、紅K、豬 蕃茄、排 肉、起司、義式肉醬、洋 骨、珊瑚菇 菇	*海鮮麵 白麵、蛤蜊、 鮮蝦、高麗 菜、香菇、貢 丸	770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
11/24 (五)	*豬肉玉米粥 白米、豬肉、 玉米粒、紅蘿 蔔	*南瓜飯 *彩椒雞丁 *洋蔥炒蛋 *黃瓜湯 雞丁、彩 洋蔥、蛋、 大黃瓜、紅 椒、毛豆仁 玉米粒 蘿蔔 *蘋果 *空心菜	*瓜瓜園烤地 瓜	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

本班無更改菜單之權利

健康補給站-良好的飲食習慣

1. 定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
2. 飯前洗手、飯後刷牙漱口。
3. 不隨便將任何物品放入口內；掉在地上的食物不可吃。
4. 不吃不乾淨食品。
5. 愛惜食物、不浪費；以快樂和感謝的態度來接受食物。
6. 進餐時應細嚼慢嚥，不邊吃邊說話。
7. 保持愉快進餐氣氛，進餐前後不做激烈運動。
8. 不邊吃邊玩或邊看電視。



檸檬樹幼兒園112年11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	
11/27 (一)	*什錦雞絲麵 雞絲麵、絞肉、金針菇、木耳	*白米飯 *玉米蒸肉 *淋汁豆腐 *牛蒡排骨湯 玉米粒、絞肉、洋蔥 豆腐、蔥、蕃茄醬 牛蒡、排骨	*紅豆紫米湯 紅豆、紫米、黑糖	760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	
11/28 (二)	*客家湯板條 板條、肉絲、油蔥、韭菜	*豚骨烏龍湯麵 烏龍麵、肉片、海帶絲、白煮蛋、鮮蔬、大骨湯	*香蕉	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、絞肉、青江菜	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 1.5份
11/29 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉米漿	*胚芽飯 *洋蔥扒雞 *西芹魷魚 *大瓜排骨湯 洋蔥、清雞胸丁 西芹、魷魚花 大黃瓜、排骨	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排骨、枸杞	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	
11/30 (四)	*雞茸糙米粥 糙米、雞絞肉、紅蘿蔔、芹菜	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、洋菇、毛豆、咖哩	*五行蔬菜湯 *火龍果 大骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、生香菇、牛蒡、青花菜	*柿乾雞湯麵 柿乾、雞丁、紅棗、枸杞、白麵	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

本班無更改菜單之權利

健康補給站-幼兒的特性



1. 活動量增加，應注意營養的補充。
2. 幼兒與他人接觸機會增加，但身體各種機能尚未成熟，對疾病抵抗力較差，容易罹患疾病。
3. 對外界環境充滿好奇，常常玩得太開心，而疏忽進食。
4. 喜歡觸摸各種東西或順手將玩具放入口內，常引起消化道疾病或意外傷害等問題。
5. 開始對食物有喜惡之分，大人一味迎合要求，容易造成偏食之惡習。