

檸檬樹托嬰中心112年11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
11/1 (三)	*豬肉蔬菜粥 絞肉、高麗菜、 小米、紅K	*雞肉玉米粥 白米、雞肉、蔥、紅蘿蔔、玉米筍 *蘋果	*蔬菜餛飩湯 麵 餛飩、高麗 菜、白麵	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
11/2 (四)	*絲瓜麵線 麵線、絲瓜、肉 羹、紅K	*茄汁豬肉飯 白米、雞肉、蕃茄、洋蔥、花椰菜 *香蕉	*香菇豬肉冬 粉 香菇、冬粉、 黑葉白菜、豬 肉	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
11/3 (五)	*雞茸玉米粥 白米、雞茸、玉 米粒、芹菜	*洋芋燉飯 白米、雞胸丁、洋蔥、洋芋、洋菇、毛豆 *芭樂	*仙草綠豆花 生 仙草、綠豆、 熟花生片	600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



**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。



檸檬樹托嬰中心112年11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
11/6 (一)	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、蛋、魚板、菠菜	*玉米豆腐麵 玉米、豆腐、番茄、紅蘿蔔、空心菜、麵條 *西瓜	*蔬菜餛飩湯麵 餛飩、高麗菜、白麵	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
11/7 (二)	*紅藜蔬菜粥 白米、絞肉、紅藜麥、白菜	*冬瓜雞茸燉麵 冬瓜、雞茸、白麵、洋芋、紅蘿蔔 *蘋果 	*味噌豆腐粉絲豆腐、味噌、白蘿蔔、粉絲	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
11/8 (三)	*蕃茄雞茸冬粉 蕃茄、雞茸、冬粉、白菜	*柴魚菇菇炊飯 金針菇、柴魚片、青蔥、木耳、白蘿蔔、豬肉 *柳丁	*玉米雞肉麵 青蔥、白麵條、紅蘿蔔、雞肉、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
11/9 (四)	*肉燥米粉湯 粗米粉、絞肉、韭菜、豆芽菜	*豚骨海帶麵 豬肉、海帶、白菜、玉米筍、大骨湯、麵條 *葡萄	*吻魚雞蛋粥雞蛋、吻仔魚、白米、紅蘿蔔	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
11/10 (五)	*高麗菜糙米粥 高麗菜、糙米、蝦米、香菇、肉絲、芹菜	*鮮魚蔬菜粥 魚片、高麗菜、枸杞、白蘿蔔、洋蔥、白米 *芭樂	*百合蓮子桂圓粥 百合、蓮子、白木耳、糖、桂圓、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

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

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。



檸檬樹托嬰中心112年11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
11/13 (一)	*雞絲麵 雞絲麵、魚板、高麗菜	*雞蛋玉米粥 雞蛋、玉米、白米、舞菇、雞茸 *蘋果 	*蔬菜餛飩湯麵 餛飩、高麗菜、白麵	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
11/14 (二)	*鮮蔬肉絲粥 白米、肉絲、高麗菜	*高麗菜豬肉燉飯 高麗菜、豬肉、白米、紅蘿蔔 *葡萄	*紫菜蛋花粥 紫菜、雞蛋、蔥、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 2份
11/15 (三)	*豬肉細粉豆腐、豬肉、白菜、細粉	*馬鈴薯燉麵 馬鈴薯、麵條、豬肉、高麗菜、豆皮 *西瓜	*番茄冬粉 冬粉、番茄、豬肉、波菜	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
11/16 (四) 休市	*狀元及第粥 白米、絞肉、蛋、高麗菜	*雞肉鮮菇燉飯 雞肉、鮮菇、山藥、白菜、白米 *木瓜	*鮮蔬米苔目 米苔目、絞肉、白菜	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
11/17 (五)	*香菇肉燥粥 香菇、豬肉、豆芽菜、白米	*養生雞湯粥 雞肉、枸杞、空心菜、香菇、白米 *火龍果	*叻仔魚粥 紅蘿蔔、叻仔魚、白米、毛豆仁	630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。

含有過多油脂、糖或鹽的食物，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心

檸檬樹托嬰中心112年11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
11/20 (三)	*香菇麵線 麵線、香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔	*蘿蔔豬肉燉飯 洋蔥、豬肉、白菜、白蘿蔔、白米 *柳丁	*蔬菜餛飩湯麵 餛飩、高麗菜、白麵	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
11/21 (二)	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔魚、白米	*黃瓜玉米湯麵 小黃瓜、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、麵條 *香蕉	*蔬菜湯餃 水餃、紅蘿蔔絲、木耳、鮮蔬	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
11/22 (三)	*金黃小米粥 南瓜、小米、白米、甜豆	*雞肉蔬菜燉飯 雞肉、玉米筍、枸杞、清江菜 *火龍果	*味噌拉麵 豆腐、味噌、柴魚、拉麵	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
11/23 (四)	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、絞肉、青江菜	*瘦肉炊飯 豬肉、木耳、紅蘿蔔、空心菜、白米 *芭樂	*香菇芋頭粥 香菇、芋頭、白米、芹菜	590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
11/24 (五)	*豬肉玉米粥 白米、豬肉、玉米粒、紅蘿蔔	*豆皮烏龍麵 烏龍麵、海苔、豬肉、高麗菜、豆皮 *蘋果	*元氣雞湯麵 白麵線、雞肉、雞蛋、枸杞、高麗菜	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。



檸檬樹托嬰中心112年11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
11/27 (一)	*什錦雞絲麵 雞絲麵、絞肉、 金針菇、木耳	*白菜雞肉燉飯 白菜、香菇、雞肉、白米、青蔥 *芭樂	*蔬菜餛飩湯麵 餛飩、高麗菜、 白麵	610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
11/28 (二)	*客家湯板條 板條、肉絲、油 蔥、韭菜	*海芽豆腐湯麵 海帶芽、豆腐、青蔥、豬肉、麵條 *香蕉	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、 絞肉、青江菜	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 2份
11/29 (三)	*香菇雞茸麵 香菇、雞茸、枸 杞、麵條、黑白 菜	*金針菇雞肉燉麵 金針菇、雞肉、白菜、青蔥、麵條 *蘋果	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排 骨、枸杞	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
11/30 (四)	*雞茸糙米粥 糙米、雞絞肉、 紅蘿蔔、芹菜	*杏菇燉飯 白米、杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔、高麗菜 *火龍果	*豬肉冬粉 冬粉、豬肉、小 白菜	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五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

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。

