

檸檬樹幼兒園112年12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
12/1 (五)	*雙色蔬菜麵 意麵、紅蘿蔔 絲、青花菜	*糙米飯	*馬鈴薯燉肉	*番茄炒蛋	*鮮菇湯	*仙草QQ 仙草、綠 豆、小芋園	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
		*芭樂	梅花肉丁、 馬鈴薯、洋 蔥、玉米筍	番茄、 蛋、香蔥	金針菇、 生香菇、 芹菜		
		*青江菜					

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

健康充電站-迷思之一發燒都是有害的，燒太久可能把腦子燒壞。

我們的叮嚀：

很多研究顯示適度發燒可以提升免疫系統的效能，也有研究顯示動物用大量退燒藥反而會增加敗血症的死亡率。人類生病的時候發燒，算是一種保護性的本能反應。41℃以下的發燒不會對腦神經組織直接造成傷害，目前沒有任何證據顯示高燒本身會對神經組織造成永久性的傷害。一般口耳傳說發燒把小孩腦子燒壞的事例，都是因為那些小孩罹患了腦炎、腦膜炎等疾病，發燒只是這些疾病的一種症狀，真正影響腦部的是腦部嚴重感染病症。



檸檬樹幼兒園112年12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
12/4 (一)	*肉燥米粉湯 粗米粉、絞肉、韭菜、豆芽菜	*芝麻飯 *蘋果 *大白菜	*蔥油蒸雞 雞肉、蔥、紅蘿蔔絲	*彩繪鮮蔬 小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	*藥膳排骨湯 藥膳包、排骨	*白合蓮子桂圓粥 白合、蓮子、白木耳、桂圓	750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
12/5 (二)	*肉羹滑蛋粥 白米、蛋、肉羹、芹菜	*什錦炒麵 白油麵、肉絲、凍豆腐、綠色青菜、紅蘿蔔絲、香菇絲		*金針蛤蜊湯 金針菇、蛤蜊、薑、豆腐		*什錦麵線糊 麵線糊、竹筍、木耳、肉羹、香菜	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
12/6 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*地瓜飯 *葡萄 *空心菜	*栗子燜雞 乾栗子、清雞胸丁	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋	*白花肉片湯 白花菜、肉片	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、肉絲、大骨、蔬菜	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
12/7 (四)	*鮮蔬餛飩麵 蔬菜、餛飩、麵條	*白醬海鮮燉飯 白醬、鮮奶、義大利香料、三色豆、中蛤蜊、蝦仁、青花菜	*玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、雞茸、紅蘿蔔	*芭樂		*慶生會蛋糕 芋頭椰奶	750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
12/8 (五)	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、魚板、高麗菜	*糙米飯 *香蕉 *高麗菜	*三杯魚片 魚片、玉米筍、洋蔥、九層塔	*淋汁豆腐 豆腐、蔥、蕃茄醬、絞肉	*絲瓜鮮菇湯 絲瓜、金針菇	*養生栗耳甜湯 生栗子、白木耳、紅棗	740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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利



健康充電站-迷思之二生病發燒的時候，睡冰枕有退燒效果。

我們的叮嚀：人體因為感染等各種疾病出現發炎反應的時候，白血球製造的一些小分子會作用在腦部的體溫調節中樞，而使體溫的定位點上升，於是人體會進行很多生理反應使體溫上升。這就好比說發燒的時候，我們的腦子會認為38℃以上才是正常體溫，冰枕等物理退燒法違背腦部的設定而讓熱量流失，就好比把熱水器溫度設在100℃，一面插電加溫，一面卻一直丟冰塊進去，不但讓病人有寒冷的不適感覺，也會增加無謂的能量消耗。對於代謝疾病、慢性心肺疾病、慢性貧血等患者而言，他們無法應付突增的能量需求，可

檸檬樹幼兒園112年12月份餐點表



餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 心	本日熱量 約 估
12/11 (一)	*蔬菜肉絲麵 意麵、肉絲、紅 蘿蔔絲、 青花菜	*五穀米飯	*芋頭燉肉	*毛豆玉米蛋	*海結排骨湯	*三薯西米露 芋頭、紅地瓜、 黃地瓜、西谷 米、全脂鮮奶	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
12/12 (二)	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔魚、 白米	*金瓜米粉	*蘿蔔貢丸湯	*蘋果		*奶香通心麵 鮮奶、雞絞肉、 玉米粒、通心麵	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
12/13 (三)	*草莓吐司 *光泉豆漿	*白米飯	*普羅香草雞	*筴白筍三鮮	*南瓜濃湯	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、 絞肉、青江菜	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
12/14 (四)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、絞肉、白 米、香菇、蝦米	*魚羹燴飯		*香蕉		*絲瓜米苔目 米苔目、 絲瓜、香菇	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
12/15 (五)	*十穀雞茸粥 十穀米、雞絞 肉、紅蘿蔔、高 麗菜	*白米飯	*桂竹筍燒雞	*紅燒豆腐	*木瓜枸杞湯	*南瓜薏仁甜湯 南瓜、小薏仁、 枸杞、黑糖	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

迷思之三：高燒不退的話必須打點滴才會退燒。

我們的叮嚀：



反覆發燒與退燒的過程中，病人需要流很多汗散熱，所以身體容易缺乏水分，打點滴頂多只有補充水分的效果，對於發炎性疾病引起的發燒並無退燒效果。發燒病患任意打點滴， 不但不會有治療效果，也可能導致醫療資源的浪費。

檸檬樹幼兒園112年12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
12/18 (一)	*花椰魚香粥 花椰菜、叻仔 魚、紅蘿蔔、玉 米	*芝麻飯 *蘋果 *高麗菜	*客家小炒 豆干片、蔥、 肉絲、芹菜	*洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、三 色豆	*番茄養生湯 金針菇、生 香菇、肉 絲、牛番茄	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	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
12/19 (二)	*肉絲意麵 肉絲、意麵、豆 芽、韭菜、大骨	*鮮蔬鮪魚炒飯 白米、鮪魚、玉米筍、洋 蔥、高麗菜	*香菇竹筍湯 乾香菇、 竹筍、雞丁	*火龍果		*玉米湯餃 熟水餃、玉米 醬、蛋	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
12/20 (三)	*桂冠手工饅頭 *光泉黑芝麻豆 漿	*白米飯 *香蕉 *莧菜	*麻油鮮豬 豬肉片、杏鮑 菇、老薑、黑 麻油	*鮮溜鮮菇 白精靈菇、柳 松菇、青蔥、 素肉絲	*冬菜雞湯 冬菜、雞 肉、洋蔥	*蔬菜雞茸麵 雞茸、蔬菜、 意麵、香蔥	750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
12/21 (四)	*滑蛋肉絲粥 白米、蛋、肉 絲、菠菜	*紅醬義大利麵 紅醬、義大利香料、起司 粉、絞肉、青花菜	*玉米濃湯 玉米粒、玉米 醬、洋蔥、雞 茸、紅蘿蔔	*柳丁		*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、肉 絲、大骨、青 江菜	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
12/22 (五)	*鮮蔬餛飩湯麵 高麗菜、餛飩、 麵條	*白米飯 *芭樂 *切葉白菜	*壽喜燒 豬肉片、洋 蔥、金針菇、 玉米筍、柴魚 醬油	*玉米拌雙豆 玉米粒、毛 豆、熟花生、 紅蘿蔔、小黃 瓜	*海芽味噌湯 海帶芽、 蛋、味噌、 蔥	*薑汁地瓜湯 老薑、地瓜、 黑糖	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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利



健康充電站-

迷思之四：使用退燒藥以後如果又燒起來，表示醫師開的退燒藥沒效。

我們的叮嚀：

一些民眾認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫師開的藥沒有效，所以會去找其他醫師，導致醫療資源的浪費。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，如果疾病的過程還沒結束，退燒以後又燒起來是很常見的事情。常見的呼吸道或腸胃道病毒感染大多沒有特效藥，其中有些病毒感染可能持續發燒達一週或甚至更久。如果發燒不退，必須持續就醫尋找有無其他特殊病因，而非怪退燒藥無效，或盲目輾轉求醫於不同的醫療院所。

檸檬樹幼兒園112年12月份餐點表

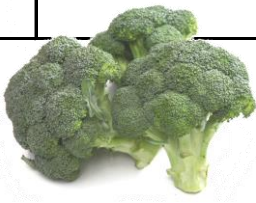


餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				午 點 心	本日熱量 約 估
12/25 (一)	*聖誕特餐 水果燕麥牛奶	*聖誕特餐 蒜香鮭魚義大利麵	*玉米濃湯 玉米粒、玉米 醬、洋蔥、雞 茸、紅蘿蔔	*蘋果瘦肉湯 蘋果、瘦肉、 紅棗		*聖誕特餐 麋鹿甜甜圈 原味奶酪	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
12/26 (二)	*香菇瘦肉粥 生香菇、絞肉、 白米、芹菜	*烏龍海鮮麵 烏龍麵、生蝦、蛤蜊、蔬 菜、香菇、魚板、香菜		*火龍果		*關東煮 油豆腐、香 菇、海帶結、 白蘿蔔、玉米	800大卡 全穀根莖 5份 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
12/27 (三)	*玉米脆片 *低脂鮮奶	*芋頭飯 *塔香打拋肉 絞肉、 九層塔、 洋蔥 *葡萄 *青江菜	*香拌素雞 素雞片、柳松 菇、香菜	*蛤蜊雞湯 蛤蜊、雞肉、 薑		*苦茶油麵線 白麵線、苦茶 油、雞胸肉、 青菜	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
12/28 (四)	*水晶魚鮮菇粥 生香菇、白米、 吻仔魚、高麗菜	*古早味高麗菜飯 白米、高麗菜、肉絲、紅 蔥頭、蝦米、乾香菇、紅 蘿蔔	*海結排骨湯 海結、排骨	*芭樂		*乾拌餛飩麵 餛飩、白麵、 香菜、大白菜	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
12/29 (五)	*大滷麵 白油麵、絞肉、 豆腐、金針菇、 木耳、蛋	*白米飯 *肉末香茄 豬絞肉、茄 子、蒜仁、 九層塔 *香蕉 *大白菜	*鮮燴菇菇 白精靈菇金針 菇、青蔥、魚 板	*大瓜魚丸湯 大瓜、珍珠小 虱目魚丸		*奶香紫米湯 煉乳、圓糯、 紅豆	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

營養小常識-抗癌青花菜



主要功用

綠色花椰菜是營養均衡的蔬菜，而且卡路里很低，適合糖尿病患者食用。青花菜含有多種營養成分，如豐富的鈣質可防骨質疏鬆；維生素B群能安定情緒，維持心臟機能，防止動脈硬化；含鐵可預防貧血；含鋅可保持精力。