



檸檬托嬰中心112年12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
12/1 (五)	*雙色蔬菜麵 意麵、紅蘿蔔 絲、青花菜	*蘿蔔菇菇粥 蘿蔔、菇菇、雞茸、雞蛋、白米飯 *芭樂	*鮮蔬雞茸冬粉 冬粉、雞茸、 玉米筍、番茄	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

**食材供應商佢鑫食品投保五仟萬產品責任險 本中心無更改菜單之權利

營養小常識-鮭魚



鮭魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含EPA和DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鮭魚肚肉還含有大量的維生素A、B6和E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鮭魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。



檸檬樹托嬰中心112年12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
12/4 (一)	*肉燥米粉湯 粗米粉、絞肉、韭菜、豆芽菜	*豆豆雞茸燉飯 毛豆、雞茸、紅蘿蔔、洋蔥、白米飯 *蘋果	*白合蓮子桂圓粥 白合、蓮子、白木耳、桂圓	580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
12/5 (二)	*滑蛋豚肉粥 白米、蛋、豚肉、芹菜	*香草鮮菇燉飯 白米、雞柳、洋蔥、紅蘿蔔、鴻喜菇 *火龍果	*冬瓜鮮蔬麵 冬瓜、波菜、瘦肉、枸杞、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
12/6 (三)	*高麗菜雞茸粥 高麗菜、雞茸、玉米、紅蘿蔔	*地瓜小米粥 地瓜、小米、雞肉、白菜 *葡萄	*番茄麵線 番茄、青菜、馬鈴薯、麵線	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
12/7 (四)	*鮮蔬餛飩麵 高麗菜、餛飩、麵條	*豆芽板條湯 豆芽菜、芹菜、豚肉、板條 *芭樂	*肉骨茶細粉 肉絲、大白菜、細粉、洋蔥	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
12/8 (五)	*鮮蔬豬肉冬粉 冬粉、豚肉、高麗菜	*大白菜豆腐麵 豚肉、大白菜、紅蘿蔔、豆腐 *香蕉	*養生栗耳粥 生栗子、白木耳、紅棗、白米	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 本中心無更改菜單之權利



營養小常識-富含蛋白質的毛豆仁

夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一含有完全蛋白質的食物。



檸檬樹托嬰中心112年12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
12/11 (一)	*蔬菜肉絲麵 意麵、肉絲、 紅蘿蔔絲、 青花菜	*豬肉蘿蔔粥 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、白米 *柳丁	*三薯小米粥 芋頭、紅地 瓜、黃地瓜、 小米	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
12/12 (二)	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔 魚、白米	*南瓜雞茸炊飯 南瓜、雞茸、紅蘿蔔、香菇、白米飯 *蘋果	*紅藜麥豚肉湯 麵 紅藜麥、豚 肉、西洋芹、 馬鈴薯、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
12/13 (三)	*客家鹹粥 香菇、竹筍、 雞肉、糙米	*筊白筍蔬菜麵 筊白筍、大白菜、玉米筍、紅蘿蔔、意麵 *西瓜	*肉絲小米粥 小米、蛋、肉 絲、鮮蔬	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
12/14 (四)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、絞肉、 白米、香菇、 蝦米	*番茄時蔬粥 番茄、雞茸、花椰菜、玉米筍 *香蕉	*絲瓜米苔目 絲瓜、香菇、 米苔目	600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
12/15 (五)	*滑蛋雞茸粥 白米、雞絞 肉、紅蘿蔔、 蛋	*鮮蔬排骨湯麵 高麗菜、排骨、白蘿蔔、白麵 *葡萄	*雞肉木耳冬粉 冬粉、雞肉、 木耳	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 本中心無更改菜單之權利

營養小常識-消暑解渴冬瓜茶



冬瓜茶是以冬瓜和糖為原始材料，長時間熬煮成湯汁的飲料。

冬瓜茶在台灣已有百年飲用歷史（與甘蔗汁、青草茶，堪稱台灣三大古早冰飲），原料取用容易且價格平實；其中遵循手工古法釀造的傳統商店，對於冬瓜茶的原料和製作過程非常考究。



檸檬樹托嬰中心112年12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
12/18 (一)	*花椰魚香粥 花椰菜、吻仔魚、紅蘿蔔、玉米	*鮮蔬玉米湯麵 玉米、鮮蔬、雞茸、洋蔥、麵條 * 蘋果	*綠豆小米粥 綠豆、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
12/19 (二)	*肉絲意麵 肉絲、意麵、豆芽、韭菜、大骨	*雙色鮮蔬粥 地瓜、馬鈴薯、洋蔥、糙米、絞肉 *火龍果	*豬肉蔬菜麵 豬肉、紅蘿蔔、高麗菜、玉米、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
12/20 (三)	*木耳香菇清湯麵 木耳、香菇、青蔥、白麵	*地瓜鮮魚粥 地瓜、鮮魚、高麗菜、紅蘿蔔、白米 *香蕉	*洋芋豚肉粥 大白菜、馬鈴薯、糙米、豚肉	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
12/21 (四)	*滑蛋肉絲粥 白米、蛋、肉絲、波菜	*竹筍雞冬粉 竹筍、雞茸、木耳絲、冬粉 *柳丁	*麵線糊 雞茸、高麗菜、洋蔥、麵線	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
12/22 (五)	*鮮蔬豚肉湯麵 蔬菜、豚肉、麵條	*海帶芽吻魚粥 白米、吻仔魚、海帶芽 *芭樂	*客家米苔目 香菇、豬絞肉、芹菜、米苔目	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 本中心無更改菜單之權利

營養小常識-小朋友最愛高麗菜



高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。



檸檬樹托嬰中心112年12月餐點表(9-13M)

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
12/25 (一)	*蛋香肉絲麵線 雞蛋、肉絲、 麵線糊、高麗 菜	*菇菇炊飯 里肌肉、金針菇、玉米筍、白米 *蘋果	*芋香鮮蔬冬粉 芋頭、白菜、 雞絞肉、洋 蔥、冬粉	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
12/26 (二)	*香菇瘦肉粥 生香菇、絞 肉、白米、芹 菜	*茄汁炊飯 番茄、洋蔥、豬肉、雞蛋、白米 *火龍果	*山藥豬肉麵 豚肉、山藥、 玉米、麵、白 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
12/27 (三)	*鮮魚芹菜粥 鮮魚、芹菜、 香菇、白米	*絲瓜蛋湯麵 絲瓜、袖珍菇、豬肉、雞蛋、白麵 *葡萄	*鮮蔬細粉 冬粉、絞肉、 青江菜	580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
12/28 (四)	*叻仔魚菇菇粥 生香菇、白 米、叻仔魚、 高麗菜	*豬肉高麗菜麵 高麗菜、豬肉、雞蛋、白麵 *芭樂	*玉米排骨粥 排骨、海帶 節、玉米	580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
12/29 (五)	*豬肉木耳粥 絞肉、豆腐、 白米、木耳、 蛋	*菇菇魚丁麵 香菇、金針菇、魚丁、白麵 *香蕉	*四神小米粥 四神材料、小 米	580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

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 本中心無更改菜單之權利

依據國民健康署結合各地方政府衛生局於社區及幼托園所進行滿4歲及滿5歲學齡前兒童視力篩檢(E字或C字表)服務結果顯示，學齡前兒童視力不良率(包括斜弱視、近視、散光、不等視及其他)約11%，另依據教育部統計資料顯示，104學年度學童視力不良率至國小1年級已升至26.1%，國小6年級達63.9%，國中一年級更高達69%。



國民健康署提供打敗惡視力的行動三要給家長：

一要：要遵守3010原則，務必掌握用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

二要：要室外活動，暑假中每天至少要有2至3小時的室外活動，並累計至少60分鐘中等費力身體活動，如騎自行車、丟球遊戲、健走及跑跳活動等。

三要：要有適當防護，室外活動時避開上午10時至下午2時之強烈陽光照射時段，若紫外線太強時，建議戴遮陽帽或太陽眼鏡，並補充適量水分。