

檸檬樹幼兒園113年1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
1/1 (一)	元旦休假			
1/2 (二)	*芹香魚片粥 白米、芹菜、 鯛魚片、高麗 菜	*豚骨拉麵 肉片、大骨、玉米 粒、木耳、紅蘿蔔、 熟拉麵、洋蔥、青 蔥、海苔絲	*葡萄 *關東煮 白蘿蔔、玉米 段、油豆腐、 海帶結、鳥蛋	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
1/3 (三)	*果醬吐司 *光泉鮮奶	*芝麻飯 *豆乾滷肉 *番茄炒蛋 *味噌湯 小豆干、梅 番茄、蛋 豆腐、丁香 *香蕉 花肉丁、白 魚、青蔥、 蘿蔔、香蔥 味噌 *大白菜	*肉羹麵線 肉羹、柴魚 片、麵線	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
1/4 (四)	*雞絲湯麵 雞絲麵、小白 菜、魚板、青 蔥、紅蘿蔔	*什錦肉絲炒飯 *虱目魚丸湯*芭樂 白米、洋蔥、毛豆、 大黃瓜、虱 肉絲、蝦仁、青蔥、 目魚丸 玉米筍	*生日蛋糕 *桂圓紅棗茶	780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
1/5 (五)	*芋頭古早味 米粉湯 芋頭、米粉、 香菇、梅花肉	*白米飯 *糖醋雞柳 *燴三菇 *牛蒡湯 雞、甜椒、 金針菇、鴻 牛蒡、金針菇 芝麻 喜菇、雪白 *蘋果 菇 *高麗菜	*紅豆花生湯圓 紅豆、花生、 小湯圓	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

**食材供應商恒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-平民食材芹菜好處多



主要功用

細長清脆的芹菜不論中西都是極受歡迎的食材，燉湯、炒煮或生食都各具風味，更是親民平價的平民食材。其實芹菜不止美味好食，芹菜的營養價值之高，從芹菜葉到芹菜莖都有豐富的纖維質與養分提供人體所需，護眼、抗癌更是少不了芹菜！

檸檬樹幼兒園113年1月份餐點表

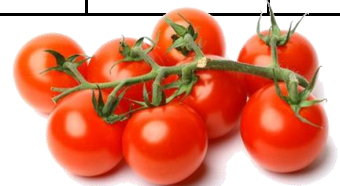


餐別 星期	上午點心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估
1/8 (一)	*麻油拌麵線 麵線、薑片、 麻油、蔥花	*糙米飯	*京醬肉絲	*洋蔥炒蛋	*酸菜鴨肉湯	*芋頭地瓜 湯 芋頭、地 瓜、黑糖	790大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
1/9 (二)	*紫菜吻仔魚粥 白米、紫菜、 吻仔魚	*紅醬肉丸義大利麵		*玉米濃湯	*芭樂	*酸辣湯餃 酸辣湯、水 餃	780大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
1/10 (三)	*桂冠小肉包 *光泉黑芝麻豆 漿	*南瓜飯	*葡國雞	*菇香豆腐	*冬瓜薏仁湯	*蕃茄菠菜 麵 牛番茄、菠 菜、肉絲、 白油麵	880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
1/11 (四)	*麵線糊 紅麵線、香 菇、紅蘿蔔、 木耳	*滷肉飯		*蘿蔔魚丸湯	*香蕉	*起司通心 粉 牛奶、通心 粉、玉米 粒、雞絞肉	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
1/12 (五)	*南瓜湯麵 南瓜、白麵、 雞胸肉、高麗 菜、紅蘿蔔	*白米飯	*筍白筍炒肉 片	*芋頭白菜滷	*海芽蛋花湯	*紅豆湯圓 紅豆、小湯 圓、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

**食材供應商恒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-蕃茄



蕃茄 (Tomato) 屬茄科，又名西紅柿。富營養，稱為金蘋果。經專家研究，地中海西西里人較長壽與蕃茄有關。有句俗話說：「蕃茄紅了，醫生的臉就綠了。」好處可不僅是抗氧化物而已；研究很早以前就已經證實，吃蕃茄有益於降低高血壓及罹患心臟病的機率。

蕃茄中含有豐富的茄紅素等抗氧化物，有助於降低血小板的活性，從而減少血栓、心臟病和中風的發生；甚至可以防止不良膽固醇 LDL 氧化，減少血管阻塞而造成高血壓的機率。

檸檬樹幼兒園113年1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
1/15 (一)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排骨、枸杞	*芋頭飯 *葡萄 *莧菜	*薑汁燒肉 豬肉片、高麗菜、薑片、青蔥	*玉米燴豆丁 玉米粒、毛豆仁、豆乾丁	*白花肉片湯 白花菜、肉片	*蓮子銀耳湯 蓮子、白木耳、枸杞	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
1/16 (二)	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨茶包、高麗菜、金針菇	*酢醬麵 白油麵、絞肉、碎豆干丁、小黃瓜、甜麵醬、豆瓣醬	*結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	*芭樂		*鮮蔬雞絲麵 雞絲、麵、蛋、魚板、高麗菜	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
1/17 (三)	*玉米脆片 *光泉低脂鮮奶	*胚芽飯 *蘋果 *高麗菜	*五彩雞柳 雞柳、玉米筍、洋蔥	*叻仔魚煎蛋 叻仔魚、蛋、蔥	*鮮菇湯 秀珍菇、金針菇、生香菇、肉絲	*玉米蔬菜粥 玉米粒、高麗菜、絞肉、白米	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
1/18 (四)	*肉羹麵 肉羹、白油麵、筍絲、蛋、木耳、紅蘿蔔	*油蔥雞絲飯 白米、雞胸肉、筍絲、小黃瓜、紅蔥油	*牛蒡肉絲湯 牛蒡、肉絲	*香蕉		*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、肉絲、大白菜、蒜苗	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
1/19 (五)	*鮮菇粥 生香菇、白米、絞肉、高麗菜	*糙米飯 *小番茄 *空心菜	*照燒雞球 雞丁、櫛瓜、甜椒、杏鮑菇	*糖醋甜不辣 甜不辣、青蔥、白芝麻	*山藥排骨湯 白山藥、紅蘿蔔、紅棗、排骨	*薑汁豆花 薑泥、熟白花生片、非基改豆花、黑糖	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

**食材供應商恒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-金針菇



金針菇性質微涼裡頭所含的營養成分有蛋白質、醣類、菸鹼酸、膳食纖維、鐵、鈣、鎂、鉀等多種微量元素，及大量的維生素B1及B2。

金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。



檸檬樹幼兒園113年1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
1/22 (一)	*鍋燒雞絲麵 白菜、蛤蜊、 雞絲麵、香菇	*糙米飯 *葡萄 *高麗菜	*台式肉燥 乾香菇、絞 肉、紅蔥頭	*青花魚板 青花菜、魚 板片、紅蘿 蔔	*菇菇湯 金針菇、秀珍 菇、生香菇、 肉絲、蔥	*綠豆地瓜甜 湯 綠 豆、地瓜、糖	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
1/23 (二)	*雞肉粥 菠菜、雞肉、 白米	*和風炒烏龍麵 大烏龍麵、肉絲、洋 蔥、細海苔絲、高麗 菜、蛋、紅蘿蔔	*小魚味噌湯 小魚乾、豆 腐、味噌、 蔥	*芭樂		*香菇麵線 麵線、豬肉、 生香菇、竹 筍、木耳、紅 蘿蔔	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
1/24 (三)	*小饅頭 *光泉鮮奶	*南瓜飯 *蘋果 *芥菜	*蔥爆豬肉 *豬肉片、洋 蔥、青蔥、 秀珍菇	*香鬆蒸蛋 香鬆. 蛋	*青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	*綜合湯麵 白麵、高麗 菜、玉米段、 豆皮、鮮菇	790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
1/25 (四)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、 白米	*蘋果咖哩飯 白米、蘋果、洋蔥、咖 哩塊、紅蘿蔔、馬鈴 薯、雞胸肉	*五行蔬菜湯 白蘿蔔、紅 蘿蔔、生香 菇、牛蒡、 青花菜	*香蕉		*玉米濃湯餃 玉米濃湯、水 餃	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
1/26 (五)	*筍子粥 白米、豬腳 肉、筍白筍、 鮮蔬、蔥	*白米飯 *小番茄 *青江菜	*薑燒鮮魚片 魚片、薑、 青蔥、玉米 筍	*淋汁豆腐 豆腐、蔥、 蕃茄醬、生 香菇	*牛蒡鮮菇湯 牛蒡、紅蘿蔔 金針菇	*紅豆蓮子湯 紅豆、蓮子、 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

**食材供應商佢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-活力滿分吃菠菜

菠菜含有豐富的維他命C、胡蘿蔔素、蛋白質、礦物質、鈣、鐵等營養。菠菜中胡蘿蔔素含量略高於胡蘿蔔；維生素C的含量比大白菜高2倍，比白蘿蔔高1倍。一個人一天只需吃100克菠菜就可滿足肌體對維生素C的需要。500克菠菜中的蛋白質含量相當於2個雞蛋。菠菜中所含的礦物質主要是鐵質和鈣質，尤其在根部含量較高。

檸檬樹幼兒園113年1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
1/29 (一)	*鮭魚玉米粥 白米、鮭魚、 玉米粒、紅蘿 蔔	*芝麻飯 *獅子頭白菜 *菜脯蛋 *昆布排骨湯 滷 大白菜、木 碎脯、蛋、 昆布、排骨 耳、香菇、豬 蔥 肉丸、蝦米 *蘋果 *大白菜	*桂圓綠豆蒜 綠豆仁、桂 圓、黑糖	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
1/30 (二)	*油豆腐細粉 冬粉、油豆 腐、絞肉、綠 色蔬菜	*古早味米粉 *香菇雞湯 *香蕉 米粉、肉絲、乾香菇、 鈕扣菇、雞 紅蘿蔔、蝦米、高麗 肉 菜、芹菜、蔥	*藥燉排骨麵 線 藥燉包、特 排、高麗 菜、金針	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
1/31 (三)	*桂冠手工饅 頭 *光泉米 漿	*十穀飯 *鮮菇燒肉 *蔥爆豆干 *黃豆芽番茄湯 *香蕉 杏鮑菇、梅花 青蔥、豆干 黃豆芽、牛番 *高麗菜 肉丁、老薑 片 茄、排骨	*客家湯板條 新埔板條、 豬肉絲、紅 蘿蔔、乾香 菇、韭菜	790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

**食材供應商恒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-黃豆芽

所有豆芽中，黃豆芽的營養價值最高。黃豆芽的蛋白質利用率要比黃豆高10%左右，另外，發芽過程中由於酶的作用，更多的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質元素被釋放出來。研究證明，黃豆發芽後，胡蘿蔔素可增加1~2倍，維生素B2增加2~4倍，維生素B12是大豆的10倍，維生素E是大豆的2倍。

此外，還有一種叫天門冬氨酸的物質急劇增加，所以，人吃豆芽後能減少體內乳酸堆積，消除疲勞。最重要的是黃豆芽中的葉綠素能分解人體內的亞硝酸胺，進而起到預防直腸癌等多種消化道惡性腫瘤的作用。