

檸檬樹托嬰中心113年1月菜單9-13M

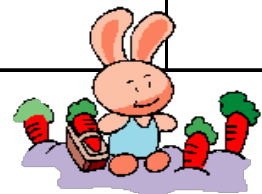
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
1/1 (一)	元旦休假			
1/2 (二)	*黃金蔬菜粥 紅蘿蔔、高麗菜、玉米、白米	*番茄雞蛋湯麵 番茄、雞蛋、甜豆、白麵 *葡萄	*蘿蔔豚肉粥 白蘿蔔、玉米段、海帶結、白米	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
1/3 (三)	*雞肉玉米麵 雞肉、白菜、紅蘿蔔、玉米、白麵	*洋菇燉飯 白米、豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋菇、毛豆仁 *香蕉	*肉羹麵線 肉羹、柴魚片、麵線	600大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
1/4 (四)	*豬肉湯板條 豬肉、板條、大白菜、紅蘿蔔	*甜玉米鮭魚粥 鮭魚、玉米、白米、洋蔥 *芭樂	*鮮蔬雞茸粥 菠菜、雞茸、白米	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
1/5 (五)	*香菇麵線 白麵線、豬肉、香菇、蔬菜 大白菜	*玉米豬肉粥 玉米、豬肉、白米、鴻喜菇、紅蘿蔔 *蘋果	*木耳雞肉湯 麵 白麵 條、木耳、雞肉、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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹無更改菜單之權利

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。



檸檬樹托嬰中心113年1月菜單9-13M

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)	*高麗菜粥 高麗菜、豬肉、白米、紅蘿蔔	*番茄雞肉燉麵 雞肉、杏鮑菇、白芝麻、青花菜、白麵、番茄  *葡萄	*芋頭地瓜粥 芋頭、地瓜、黑糖	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
1/9 (二)	*叻仔魚粥 白米、玉米筍、叻仔魚	*洋芋豬肉炊飯 馬鈴薯、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、白米 *芭樂	*酸辣湯麵 酸辣湯、白麵條	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
1/10 (三)	*金黃小米粥 南瓜、小米、白米、地瓜	*香菇雞肉麵線 香菇、高麗菜、白麵線、紅蘿蔔、雞肉 *蘋果	*蕃茄菠菜粥 牛番茄、菠菜、豬肉、白米	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
1/11 (四)	*玉米豬肉粥 玉米、豬肉、白米、紅蘿蔔、毛	*香嫩雞丁親子丼 雞肉、洋蔥、蛋、白米、青花菜 *香蕉	*雞肉玉米麵 雞絞肉、玉米、紅蘿蔔、麵	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0.5份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
1/12 (五)	*菠菜番茄麵 菠菜、番茄、白麵、豆腐	*白菜豬肉燉飯 白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、白米 *小番茄	*紅豆紫米粥 紅豆、紫米	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹無更改菜單之權利

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。

檸檬樹托嬰中心113年1月菜單9-13M

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)	*海帶芽吻魚 粥 海帶芽、豬 肉、白米、吻 仔魚	*蘿蔔豚肉麵 紅蘿蔔、豬肉、青江菜、麵、玉米 *葡萄 	*蓮子銀耳粥 蓮子、白木 耳、枸杞、白 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
1/16 (二)	*高麗菜冬粉 冬粉、玉米、 豬肉、高麗菜	*洋芋豆腐湯麵 豚肉、山藥、枸杞、玉米、麵、白菜 *芭樂	*蛋香雞肉麵 雞絲、麵、 蛋、高麗菜	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
1/17 (三)	*金黃小米粥 南瓜、小米、 白米、地瓜	*玉米雞茸麵 玉米、雞茸、麵、雞蛋、高麗菜 *蘋果	*蔬菜玉米粥 高麗菜、玉 米、豬肉、白 米	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
1/18 (四)	*木耳雞肉粥 玉米、雞肉、 白米、紅蘿 蔔、木耳	*香嫩雞丁親子丼 雞肉、洋蔥、蛋、白米、青花菜、馬鈴薯 *香蕉	*鮮蔬冬粉 冬粉、肉絲、 大白菜	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 2份
1/19 (五)	*高麗菜番茄 麵 高麗菜、番 茄、白麵、豆 腐	*菇菇豚肉粥 小米、洋菇、香菇、豚肉、花椰菜 *小番茄	*玉米蘿蔔粥 白蘿蔔、玉 米、高麗菜、 雞肉	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

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。

檸檬樹托嬰中心113年1月菜單9-13M

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)	*青菜豚肉粥 豬肉、白 米、紅蘿 蔔、白菜	*木耳菇菇粥 木耳、鴻喜菇、香菇、白米、豬肉、青 花菜 *葡萄	*綠豆地瓜粥 綠豆、地瓜、 白米	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
1/23 (二)	*白花椰冬粉 冬粉、玉米 筍、雞肉、 白花椰	*番茄肉醬燉飯 豚肉、番茄、香菇、芹菜 *芭樂	*鮮蔬湯麵 高麗菜、玉米 段、鮮菇、白 麵條	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
1/24 (三)	*豬肉小米粥 豬肉、小 米、白米	*鮭魚紫菜粥 鮭魚、紫菜、糙米、鴻喜菇 *蘋果	*香菇豬肉麵 香菇、豬肉 麵、木耳、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
1/25 (四)	*玉米鮭魚粥 玉米、鮭 魚、白米、 紅蘿蔔	*香嫩雞丁親子丼 雞肉、洋蔥、蛋、白米、青花菜、馬鈴 薯 *香蕉	*玉米濃湯餃 玉米濃湯、水 餃	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 2份
1/26 (五)	*菠菜番茄麵 菠菜、番 茄、白麵、 豆腐	*芹菜豚肉湯麵 芹菜、豬肉、麵、紅蘿蔔、毛豆 *小番茄	*紅豆小米粥 紅豆、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

**食材供應商佢鑫食品投保五仟萬產品檸檬樹無更改菜單之權利

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。

檸檬樹托嬰中心113年1月菜單9-13M

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	*茄汁鮮蔬麵 麵條、番茄、豬絞肉、洋蔥、雪白菇、青花菜 *蘋果 	*綠豆粥 綠豆仁、白米	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
1/30 (二)	*豬肉豆腐粥 豆腐、絞肉、 高麗菜、白米	*濃湯豚骨拉麵 紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、豆芽菜、麵條、木耳、 大骨 *香蕉	*高麗菜豬肉 粥 高麗菜、白 米、豬肉、紅 蘿 蔔	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
1/31 (三)	*白菜鮮魚粉 絲 白菜、豆腐、 木耳、冬粉 、魚片	*番茄蔬菜湯麵 牛番茄、排骨、高麗菜、白麵條 *香蕉	*香菇瘦肉粥 香菇、白蘿 蔔、豚肉、白 米	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

**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-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。