

| 餐別 星期 | 上午點心 | 午 餐 餐 點 | 下午點心 | 本日熱量 約 估 | |
|------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---|
| 2/1 (四) | *日式豚骨湯麵 白麵、玉米粒、柴魚片、海苔 | *夏威夷海鮮炒飯 白米、培根、鳳梨、洋蔥、紅甜椒、高麗菜 | *五行蔬菜湯 *蘋果 白蘿蔔、紅蘿蔔、生香菇、青花菜 | *肉骨冬粉 冬粉、貢丸、高麗菜、香菇、油豆腐 | 760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 |
| 2/2 (五) | *雙蛋蔬菜粥 白米、雞蛋、鮮蔬、蔥 | *地瓜飯 *鐵板豬柳 肉絲、洋蔥、豆腐、蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲 | *淋汁豆腐 *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 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份 |
| 2/5 (一) | *香菇麵線 麵線、豬肉、生香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔 | *南瓜飯 *彩椒雞丁 雞丁、彩椒、洋蔥 | *番茄炒蛋 *青木瓜排骨 番茄、蛋、蔥、青木瓜、排骨 | *菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔魚、白米 | 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 |
| 2/6 (二) | *鮮肉粥 白米、赤絞肉、高麗菜、蔥 | *雞絲乾拌麵 雞絲、白意麵、小白菜、油蔥 | *虱目魚丸湯 *芭樂 珍珠虱目魚丸、白蘿蔔、香菜 | *玉米湯餃 水餃、玉米粒、紅蘿蔔、蔬菜 | 780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 |
| 2/7 (三) | *果醬吐司 *光泉鮮奶 | *蘋果 *年節佳餚-圍爐火鍋 | | *芋香粿仔條 粿條、芋頭、赤肉絲、香蔥 | 800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 |

: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2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 | | |
|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---|---|---|
| 2/15 (四) | *鍋燒雞絲麵 雞絲麵、魚板、香菇、蔬菜、紅蘿蔔 | *豬肉蓋飯 豬肉片、洋蔥、蛋、白米、蔥 | *海芽豆腐湯 豆腐、海芽、青蔥 | *葡萄 *蝦仁瘦肉冬粉 冬粉、蝦仁、赤絞肉、青花菜、蔥 | 780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 | | |
| 2/16 (五) | *蔬菜通心粉 通心粉、高麗菜、洋蔥、奶油、雞胸肉 | *白米飯 *芭樂 *高麗菜 | *蔥香豬肉片 洋蔥、豬肉片、玉米筍 | *醬燒豆包 豆包、蔥、生香菇 | *牛蒡鮮菇湯 牛蒡、紅蘿蔔、金針菇 | *薑汁地瓜湯圓 老薑、地瓜、小湯圓 | 800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 |
| 2/17 (六) 補班 | *蘑菇鐵板麵 細黃油麵、蘑菇醬、洋菇、洋蔥、赤絞肉、三色豆 | *咖哩G肉燴飯 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、白米、洋菇、G肉、四季豆、洋蔥 | *玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、蔥 | *蘋果 | *番茄赤肉粥 白米、番茄、赤絞肉、高麗菜、蔥 | 760大卡 全穀根莖 4.5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 | |

**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

營養小常識-黑芝麻



近代研究證明，黑芝麻含有豐富的油酸、亞油酸，卵磷脂、維生素E和蛋白質及鈣、鐵等物質。其含油量高達50%以上，尤其是維生素E其偏含量為植物食品之冠。能防止過氧化脂質對人體的危害，抵消或中和細胞內衰老物質“遊離基”的積聚，有延緩衰老，延年益壽之功效。此外還有減少血液凝塊，防止動脈粥樣硬化及冠心病的作用。



檸檬樹幼兒園113年2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 |
|-------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|---|
| 2/19 (一) | *鮮蔬烏龍麵 烏龍麵、魚板、大白菜 | *芝麻飯 *葡萄 *青江菜 | *鐵板豬柳 絞肉、洋蔥、蘑菇醬、蘿蔔絲 | *酸甜麵腸 麵腸片、番茄醬 | *蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、大骨、肉片、芹菜 | *紅豆湯圓 紅豆、小湯圓、糖 | 800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 |
| 2/20 (二) | *皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉、紅蘿蔔、白米 | *海鮮湯麵 白油麵、小蝦仁、肉片、洋蔥、高麗菜、蛤蜊、蔥 | | *芭樂 | *發財糕湯 蘿蔔糕、紅K絲、絞肉、青菜 | | 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 |
| 2/21 (三) | *桂冠小肉包 *義美豆漿 | *白米飯 *蘋果 *高麗菜 | *壽喜燒 火鍋薄肉片、洋蔥、金針菇、柴魚醬油 | *叻仔魚烘蛋 叻仔魚、蛋 | *青木瓜排骨 青木瓜、排骨 | *關東煮 白蘿蔔、玉米、海帶結、油豆腐、茼蒿小 | 800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 |
| 2/22 (四) | *百合蓮子粥 百合、蓮子、糙米、絞肉、蔬菜 | *砂鍋嫩雞煲仔飯 白米、雞肉、香菇、青江菜、蔥 | | *羅宋湯 高麗菜、西芹、洋蔥、大骨、肉片 | *香蕉 | *生日蛋糕 *桂圓紅棗茶(無咖啡因) | 780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 |
| 2/23 (五) | *銀魚赤肉麵線 白麵線、叻仔魚、赤絞肉、高麗菜、蔥 | *白米飯 *小番茄 *花椰菜 | *塔香梅花肉 *梅花肉、玉米筍、好菇道、薑、蔥、蒜 | *甜椒燴鮮菇 甜椒、杏鮑菇、香菇、香菇 | *蓮藕湯 蓮藕、紅蘿蔔 | *八寶粥 紅豆、八寶豆、桂圓、花生 | 800大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份 |

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-甜椒

北農臉書官方粉絲專頁介紹彩色甜椒，專家指出，彩色甜椒在尚未成熟前皆為綠色，待果實成熟，表皮退去葉綠素，展現出該品種的原色，黃、橙、紅色等，營養大不同。

黃色彩椒富含類黃酮成份，增加血管的彈性。橙色彩椒富含胡蘿蔔素、維生素A、E，保護眼睛消除疲勞。紅色彩椒富含維生素C，抗氧化能力強，讓你頭好壯壯水噹噹。

檸檬樹幼兒園113年2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 | |
|-------------|--------------------------------|--|------------------------------|--------------------------------------|---|
| 2/26 (一) | *雞丁麻油麵線 雞丁、麵線、 薑、麻油 | *糙米飯 *梅乾燒筍 *香鬆蒸蛋 *葡萄 *梅花肉 蛋、香鬆 *青花菜 片、筍 絲、薑 | *海芽味噌 海帶芽、豆 腐、味噌、 蔥 | *大豆西米 露 花豆、西谷 米、鮮奶 *當季水果 | 790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 |
| 2/27 (二) | 花椰肉茸粥 花椰菜、絞 肉、紅蘿蔔、 玉米 | *奶油培根烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、肉 絲、香菇、培根、鮮 奶油、蔥 | *芭樂 | *菇菇冬粉 冬粉、精靈 菇、小白 菜、芋頭 | 810大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份 |
| 2/28 (三) | 和平紀念日 | | | | |
| 2/29 (四) | *榨菜肉絲麵 榨菜絲、肉 絲、熟意麵、 蔥 | *養生蓮子油飯 長糯米、蓮子、肉 絲、紅蔥頭、紅蘿 蔔、乾香菇 | *結頭菜湯 *香蕉 結頭菜、排 骨、 | *四神粥 絞肉、白 米、紅棗、 枸杞、薏仁 | 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 |

**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



營養小常識-生香菇

菇類的營養豐富，具有高蛋白、低脂肪、低膽固醇、低熱量的特點。根據統計，超過兩千種以上的菇類具有不同程度的食用性，其中約有35種以上已經商業化栽培，在台灣的市場上，常見的菇類至少有20種以上。菇類營養豐富味道鮮美，蛋白質含量高於一般的蔬菜，因此有植物肉或蔬菜牛排之稱。尤其熱量低，又含有人類不可或缺的必需胺基酸、維生素、重要礦物質等。