

檸檬樹托嬰中心113年2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
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 *蘋果	*高麗菜冬粉 冬粉、貢丸、 高麗菜、香菇	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
2/2 (五)	*雙蛋蔬菜粥 白米、雞蛋、 高麗菜、蔥	*番茄雞蛋湯麵 番茄、雞蛋、毛豆仁、白麵 *葡萄	*紅豆蓮子粥 紅豆、蓮子、 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
2/5 (一)	*香菇麵線 麵線、豬肉、 生香菇、竹 筍、木耳、紅 蘿蔔	*南瓜雞肉飯 白米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆仁、南瓜 *香蕉	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔 魚、白米	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
2/6 (二)	*鮮肉粥 白米、赤絞 肉、高麗菜、 蔥	*雞絲玉米湯麵 雞絲、白意麵、小白菜、玉米 *芭樂	*鮮蔬冬粉 冬粉、肉絲、 大白菜	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
2/7 (三)	*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	*鮮蔬雞茸麵 菠菜、雞茸、 香菇、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

**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-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2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
2/15 (四)	*高麗菜雞肉 粥 高麗菜、雞 肉、白米、紅 蘿蔔	*番茄豬肉燉飯 豬肉、白芝麻、青花菜、番茄、玉米 *葡萄	*蝦仁瘦肉冬 粉 冬粉、絞肉、 高麗菜、蔥	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
2/16 (五)	*雞肉蔬菜粥 白米、雞肉、 高麗菜、洋蔥	*洋芋豬肉炊飯 馬鈴薯、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、白米 *芭樂	*蘿蔔豬肉湯 麵 蘿蔔、豬肉、 高麗菜、白 麵、豆腐、香	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
2/17 (六) 補班	*豬肉菇湯麵 白麵、香菇、 洋菇、豬肉、 毛豆仁	*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



**食材供應商佢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-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。

檸檬樹托嬰中心113年2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
2/19 (一)	*白菜吻魚粥 大白菜、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	*紅豆湯粥 紅豆、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
2/20 (二)	*高麗菜湯麵 白麵、玉米、豬肉、高麗菜	*洋芋豆腐湯麵 豚肉、枸杞、玉米、麵、白菜 *芭樂	*紅蘿蔔粥 紅K絲、絞肉、青菜	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
2/21 (三)	*金黃小米粥 豬肉、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
2/22 (四)	*木耳雞肉粥 玉米、雞肉、白米、紅蘿蔔、木耳	*香嫩雞丁飯 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
2/23 (五)	*高麗菜番茄麵 高麗菜、番茄、白麵、	*菇菇豚肉粥 小米、洋菇、香菇、豚肉、花椰菜 *小番茄	*八寶粥 紅豆、八寶豆、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



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。

檸檬樹托嬰中心113年2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
2/26 (一)	*青菜雞肉粥 雞肉、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
2/27 (二)	*白花椰肉粥 冬粉、玉米筍、朱肉、白花椰	*番茄豬肉燉飯 豚肉、番茄、香菇、高麗菜 *芭樂	*鮮蔬冬粉 高麗菜、玉米、鮮菇、冬粉	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
2/28 (三)	和平紀念日			
2/29 (四)	*玉米鮭魚粥 玉米、鮭魚、白米、紅蘿蔔	*雞肉蛋燉飯 雞肉、洋蔥、蛋、白米、高麗菜 *香蕉	*南瓜小米粥 豬肉、小米、南瓜、蘿蔔	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

**食材供應商巨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-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。

