

檸檬樹幼兒園113年3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
3/1 (五)	*山藥四神粥 山藥、薏 仁、蓮子、 豬肉、白米	*白米飯	*薑汁豬肉 片 薑、豬肉 片、蒜苗、 洋蔥	*鮮菇玉米燴蝦 仁 玉米粒、蝦仁、 雙色菇、青蔥	*長豆干湯 長豆干、 白蘿蔔、 紅蘿蔔	*三薯西米 露 芋頭、紅地 瓜、黃地 瓜、西谷 米、全脂鮮	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
		*蘋果 *高麗菜					

**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-補冬益氣四神湯

四神湯原名四臣湯，由蓮子、茯苓、山藥、芡實(或薏仁)四味組成，因為清一色屬中藥的臣藥(註:輔助主藥加強治療疾病的藥物)，台語臣與神諧音，故稱作四神湯，有顧脾胃、補腎、利濕功效，對於環境濕氣較重的台灣很適合，能排除身體多餘水分；以營養學角度來看，四神湯的成分含豐富蛋白質、維生素和礦物質，單吃也能補足營養，所以中醫建議，如果擔心孩子偏食、營養均衡長不高、發育不好，吃碗熱騰騰的四神湯，效果更勝昂貴補藥。



檸檬樹幼兒園113年3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
3/4 (一)	*油蔥雞絲拌麵 雞絲、油麵、豆芽菜、青江菜、油蔥	*芝麻飯 *筍乾燒肉 筍乾、夾心肉丁 *蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋、蔥 *結頭菜排骨 結頭菜、排骨	*紫米紅豆芋頭 紫米紅豆、芋頭、黑糖	750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
3/5 (二)	*香菇雞茸粥 白米、香菇、雞胸肉、玉米粒、紅蘿蔔	*壽喜燒烏龍麵 烏龍麵、火鍋肉片、洋蔥、大骨、海苔絲、洋蔥	*芭樂 *菠菜餛飩湯 菠菜、餛飩、雞高湯	740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
3/6 (三)	*果醬吐司 *光泉牛奶	*地瓜飯 *栗子燜雞 乾栗子、清雞胸丁 *客家小炒 豆干片、蔥、肉絲 *白花肉片 白花菜、肉片	*藥膳排骨麵線 藥膳湯包、小排骨、麵線	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
3/7 (四)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、絞肉、白米、芹菜	*腰果蝦仁炒飯 白米、熟腰果、小蝦仁、三色豆菜、洋蔥	*玉米濃湯 玉米粒、玉米醬、洋蔥、雞茸、紅蘿蔔 *蘋果	750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
3/8 (五)	*叻仔魚羹麵 細白麵、叻仔魚、白菜、大骨	*糙米飯 *菇菇炒肉 *金針菇、鴻喜菇、洋蔥、梅花豬肉片 *甜不辣、嫩豆腐、烏蛋 *長豆干湯 長豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔	*桂圓銀耳湯 桂圓、銀耳、小米、二砂	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

本園所無更改菜單之權利



營養小常識-孩子最愛的咖哩

咖哩是民眾日常中經常食用的食物，但你知道嗎？咖哩除了美味好吃外，甚至還有預防失智症的效果。根據加州大學洛杉磯分校的研究指出，每周吃2至3次的咖哩，可以降低罹患失智症的機率。

根據加州大學洛杉磯分校研究發現，咖哩之所以能夠預防失智症的發生，是因為構成咖哩的香料中含有薑黃素成份的緣故。薑黃素是從將黃提煉而出的成份，具有抗菌、預防血液凝塊，以及抗氧化、預防自由基產生，經常食用有助於預防阿爾茨海默症。

檸檬樹幼兒園113年3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
3/11 (一)	*肉燥冬粉 冬粉、絞肉、高麗菜、芹菜、洋蔥	*芝麻飯 *蘋果 *大白菜	*紅燒獅子 絞肉、紅蘿蔔、洋蔥、大白菜	*叻仔魚蒸 叻仔魚、雞蛋	*冬菜雞湯 冬菜、雞肉、洋蔥	*綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜、糖	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
3/12 (二)	*玉米香菇雞茸粥 玉米粒、雞胸肉、香菇、白米	*金瓜米粉 粗米粉、肉絲、乾香菇、紅K、南瓜、蝦米、高麗菜、芹菜	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸、芹菜		*香蕉	*客家湯粿條 粿條、肉燥、韭菜、豆芽菜、油蔥酥	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
3/13 (三)	*小肉包 *光泉豆漿	*五穀米飯 *橘子 *青江菜	*壽喜燒醬 雞肉、洋蔥、青蔥、壽喜燒醬	*番茄豆腐 豆腐、番茄芹菜、絞肉	*海結排骨 海結、排骨	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、清江菜、絞肉	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
3/14 (四)	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆腐、肉絲、白菜	*什錦燴飯 白米、小肉片、花枝、絞肉、洋蔥、高麗菜、玉米筍、木耳	*牛蒡肉絲湯 牛蒡、肉絲		*葡萄	*香菇肉羹麵線 麵線、肉羹、生香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔	710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
3/15 (五)	*鍋燒雞絲麵 雞絲麵、白菜、香菇、魚板	*糙米飯 *芭樂 *高麗菜	*咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、G肉、咖哩、紅蘿蔔	*螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔥	*蓮藕湯 蓮藕、枸杞凍豆腐	*養生栗耳甜湯 熟栗子、白木耳、紅棗	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

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利



營養小常識-豆漿

豆漿是我國傳統美食，因其營養豐富，價位不高，又是許多人早餐必喝的飲料。豆漿到底含有那些營養素？對身體又有那些好處呢？

家醫科醫師王健宇表示，蛋白質來源分為植物性與動物性，豆漿富含植物性蛋白質，可以提供人體所需的氨基酸以外，豆漿還富含大豆卵磷脂，卵磷脂是細胞膜的主要成分，更是腦細胞組成的重要物質，卵磷脂可合成乙醯膽鹼，提供腦部發育所需營養，能提升學習注意力和記憶力。而豆漿原料大豆，富含不飽和脂肪酸，對人體健康有益。

檸檬樹幼兒園113年3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
3/18 (一)	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗菜、洋蔥、香菇、麵條	*芝麻飯 *義式燉雞 *蘆筍鮮菇 *菜肉雲吞 雞肉、牛番茄、西芹、洋菇、洋蔥 *橘子 *高麗菜	*芋香西米露 芋頭丁、西谷米、椰奶	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
3/19 (二)	*鮪魚小米粥 小米、白米、鮪魚、白菜	*肉羹麵 *番茄元氣湯 *蘋果 大白菜、木耳、肉羹、蕃茄、排骨、香菇、筍絲、紅蘿蔔 珊瑚菇	*關東煮 玉米、黑輪、白蘿蔔、油豆腐、竹輪、海帶結	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
3/20 (三)	*玉米脆片 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *照燒豬排 *芹菜甜不辣 *冬瓜蛤蜊 里肌肉排、芹菜、甜不辣、紅蘿蔔 *柳丁 *白菜	*油蔥雞絲麵 雞絲麵、青江菜、雞蛋	810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
3/21 (四)	*台南意麵 蔬菜、蛋、台南意麵	*夏威夷炒飯 *蘿蔔蔬菜湯 *蘋果 白米、雞肉、培根、鳳梨、洋蔥、玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、玉米、肉片、紅蘿蔔	*蔬菜元寶湯 水餃、肉絲、波菜	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
3/22 (五)	*紅棗益身粥 洋芋、紅蘿蔔、紅棗、肉絲、白米	*糙米飯 *糖醋雞柳 *香菇油腐 *牛蒡湯 雞柳、紅香茹、小三角牛蒡、生 *香蕉 椒、玉米筍 油豆腐、紅蔥 香菇 *白菜 頭	*薑汁芋圓 豆花 豆花、芋圓	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-香菇

香菇是低熱量、高蛋白、高膳食纖維的食材，它含有維生素A、B群、C、鉀、鎂、磷、鈣等營養成分。適量吃香菇有助於降低膽固醇、降血壓、保健腸道。

在香菇的表層有一些黏滑的物質，是多醣體，這是香菇獨特的成分。科學報告指出香菇多醣體有調節和活化免疫力、

檸檬樹幼兒園113年3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
3/25 (一)	*肉羹滑蛋粥 白米、蛋、 肉羹、芹菜	*芝麻飯 *蓮藕燒肉 *拌煙燻豆包 *青木瓜排 蓮藕、肉 煙燻豆包、香 青木瓜、 丁、洋蔥 菜、紅蘿蔔 排骨 *葡萄 *青江菜	*黑糖紅豆 湯圓 黑糖、紅 豆、小湯圓	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
3/26 (二)	*生滾肉片菠 菜粥 白米、豬肉 片、菠菜、 薑絲	*什錦炒麵 *冬瓜蛤蠣湯 *芭樂 白油麵、肉絲、凍豆 冬瓜、蛤蠣 腐、綠色青菜、紅蘿蔔 絲、香菇絲	*鮮蝦河粉 河粉、豬肉 絲、鮮蝦、 番茄、香菜	750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
3/27 (三)	*手工饅頭 *米漿	*芝麻飯 *鹹水雞 *涼拌干絲 *牛蒡肉絲 雞柳、玉米 乾絲、芹菜、 湯 筍、小黃 紅蘿蔔 牛蒡、肉 絲 *蘋果 瓜、青蔥 *高麗菜	*古早味米 粉湯 米粉、肉 燥、香菇、 芹菜、蒜苗	770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
3/28 (四)	*雙色蔬菜麵 意麵、紅蘿 蔔絲、青花 菜	*咖哩雞肉燴飯 *冬瓜排骨湯 *香蕉 白米、雞胸肉、紅蘿 冬瓜、排骨 蔔、馬鈴薯、洋蔥、蘑 菇	*素香麵線 糊 紅麵線、金 針菇、白菜	780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
3/29 (五)	*蕃茄豆皮麵 牛番茄、菠 菜、生豆 包、白油麵	*白米飯 *紅燒鮮魚 *洋菇炒蛋 *紫菜豆腐 鯛魚片、薑 洋菇片、蔥、 紫菜、嫩 絲、蔥 蛋 豆腐 *小番茄 *波菜	*薑汁地瓜 老薑、軟花 生、地瓜、 黑糖	750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五千萬產品責任險 本園所無更改菜單之權

營養小常識-如何預防流感

1. 到公共場所、密閉空間，一定要戴上口罩，隔絕空氣中的飛沫
2. 避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所
3. 勤洗手，盡可能使用肥皂洗手
4. 避免接觸野生動物、禽鳥類，及食用生肉、生蛋



避免接觸野生動物、禽鳥



返園14日內不返園



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場
醫院等人多場所