

檸檬樹托嬰中心113年3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
3/1 (五)	*山藥四神粥 山藥、薏仁、 蓮子、豬肉、 白米	*蘿蔔豬肉燉飯 洋蔥、豬肉、白菜、白蘿蔔、白米 *蘋果	*雞肉番茄冬 粉 雞茸、 番茄、蛋花、 青蔥、冬粉	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

**食材供應商佺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。



檸檬樹托嬰中心113年3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
3/4 (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	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
3/5 (二)	*香菇雞茸粥 白米、香菇、雞肉、玉米粒、紅蘿蔔	*洋芋豬肉炊飯 馬鈴薯、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、白米 *芭樂	*菠菜雞肉麵 菠菜、雞肉、香菇、白麵	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
3/6 (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	*蕃茄白菜粥 牛番茄、白菜、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
3/7 (四)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、絞肉、白米、芹菜	*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
3/8 (五)	*叻仔魚羹麵 白麵、叻仔魚、白菜	*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

**食材供應商恒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-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

檸檬樹托嬰中心113年3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
3/11 (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 	*藜麥小米粥 藜麥、小米、 白米、毛豆仁	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
3/12 (二)	*高麗菜冬粉 冬粉、玉 米、豬肉、 高麗菜、木 耳	*洋芋豆腐湯麵 豬肉、山藥、枸杞、玉米、麵、白菜 *芭樂	*蛋香雞肉麵 雞肉、麵、 蛋、高麗菜、 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
3/13 (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、白菜 *蘋果	*蔬菜玉米粥 高麗菜、玉 米、豬肉、白 米、紅蘿蔔、 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 1.5份
3/14 (四)	*木耳雞肉粥 玉米、雞 肉、白米、 紅蘿蔔、木 耳	*菇菇雞肉燉飯 白米、杏鮑菇、雞肉、高麗菜、紅蘿蔔 *香蕉	*鮮蔬冬粉 冬粉、肉絲、 大白菜、金針 菇	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
3/15 (五)	*高麗番茄麵 線 高麗菜、番 茄、白麵 線、雞肉	*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、洋蔥	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

**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-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，豆漿還富含含有大豆卵磷脂，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。

檸檬樹托嬰中心113年3月菜單9-13M

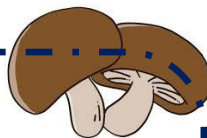
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/18 (一)	*青菜豚肉粥 豬肉、白米、紅蘿蔔、白菜	*木耳菇菇雞肉麵 木耳、鴻喜菇、香菇、白麵、雞肉、青花菜、紅蘿蔔 *葡萄	*冬瓜小米粥 小米、冬瓜、白米、紅蘿蔔	590大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
3/19 (二)	*花椰雞肉粥 玉米筍、雞肉、花椰菜、白米、紅蘿蔔	*雞蛋蔬菜燉麵 青江菜、雞蛋、麵條、豬絞肉、紅蘿蔔 *芭樂	*菇菇玉米粥 高麗菜、玉米、白米、香菇、豬肉	600大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
3/20 (三)	*豬肉小米粥 豬肉、小米、白米	*香蔥白菜燉飯 白菜、豆腐、紅蘿蔔、洋蔥、白米、雞肉 *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
3/21 (四)	*玉米鯛魚粥 玉米、鯛魚、白米、紅蘿蔔	*杏菇雞肉燉飯 白米、杏鮑菇、雞肉、高麗菜、紅蘿蔔 *香蕉	*南瓜粥 南瓜、紅蘿蔔、白米、小米	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 2份
3/22 (五)	*菠菜菇冬粉 菠菜、番茄、豆腐、冬粉、豬肉	*玉米筍雞肉湯麵 洋菇、鯛魚、麵、紅蘿蔔、毛豆 *小番茄	*紅豆小米粥 紅豆、小米、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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品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、增強代謝的作用，而多醣體這類特殊保健物質，



檸檬樹托嬰中心113年3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
3/25 (一)	*豬肉雞蛋 粥 白米、蛋、 豬肉、芹 菜、紅蘿蔔	*木耳菇菇粥 木耳、鴻喜菇、香菇、白米、豬肉、 白菜 *葡萄	*清燉蘿蔔細粉 白蘿蔔、豬 肉、細粉、玉 米筍	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
3/26 (二)	*花椰冬粉 冬粉、玉米 筍、雞肉、 花椰菜	*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、鮮菇、白 麵條、紅蘿蔔	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
3/27 (三)	*雙色蔬麵 線 白 麵線、紅蘿 蔔、青花 菜、豬肉、	*雞肉紫菜粥 雞肉、紫菜、糙米、鴻喜菇 *蘋果	*古早味冬粉 冬粉、豬肉、 木耳、香菇、 芹菜	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
3/28 (四)	*玉米豬肉粥 玉米、豬 肉、白米、 紅蘿蔔	*香嫩雞丁親子丼 雞肉、洋蔥、蛋、白米、大白菜 *香蕉	*玉米蔬菜麵 玉米粒、高麗 菜、豬絞肉、 麵條	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
3/29 (五)	*番茄滑蛋粥 菠番茄、白 米、雞蛋、 豬肉、白菜	*洋菇鮮魚湯麵 洋菇、鯛魚、麵、紅蘿蔔 *小番茄	*山藥豬肉粥 山藥、豬肉、 枸杞、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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品本園所無更改菜單之權利

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
5. 如出現類似流感的症狀請儘速就醫

