

檸檬樹幼兒園113年4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
4/1 (一)	*魚羹麵線 麵線、魚羹、芹菜、小白菜	*芝麻飯 *蘋果 *高麗菜	*鐵板豬柳 豬肉絲、洋蔥、蘑菇醬、洋菇	*鮮嫩蒸蛋 雞蛋、蒜頭	*蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨、芹菜、薑片	*綜合豆花 豆花、紅豆、花生仁	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
4/2 (二)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排骨、枸杞	*茄汁豬肉丸子義大利麵 螺旋麵、義大利麵醬、蕃茄、豬肉丸子、洋蔥、紅蘿蔔	*玉米濃湯 玉米粒、玉米醬、洋蔥、雞茸、紅蘿蔔	*香蕉		*芙蓉湯餃 水餃、高麗菜、青蔥	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
4/3 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*地瓜飯 *葡萄 *青江菜	*鮮蔬雞丁 雞丁、青蔥、紅椒、青椒	*鮮菇甜不辣 生香菇、美白菇、甜不辣	*排骨四神湯 四神、排骨、薑片	*客家小湯圓 小湯圓、肉絲、青江菜、大骨、乾香菇	780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
4/4 (四)	清明連假						
4/5 (五)	清明連假						



**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-紫菜

紫菜含有胡蘿蔔素、鈣、鐵、鉀、碘、磷等營養素。紫菜易因為受潮而變質，所以儲存須放入密封的袋子或罐子中，放在低溫乾燥的地方保存。

紫菜含有豐富的鐵與鈣，能改善貧血，並強化骨骼及牙齒；所含的碘則能改善因缺碘而引起的甲狀腺腫大。而紫菜的蛋白質含量是一般植物的好幾倍，且富含易於被人體吸收的碘，又易於消化；還含有可以降低有害膽固醇的牛磺酸，有利於保護肝臟。

檸檬樹幼兒園113年4月份餐點表

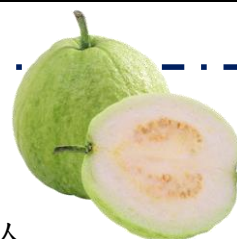
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估
4/8 (一)	*鮮蔬肉絲麵 豬肉絲、白麵、筍絲、木耳、高麗菜	*芋頭飯 *蘋果 *花椰菜	*什錦燒肉 海帶結、夾心肉丁、紅蘿蔔、杏鮑菇	*玉米燴豆丁 玉米粒、毛豆仁、豆乾丁	*羅宋湯 蕃茄、洋蔥、豬肉片、西芹、大骨	*芋頭西米露 芋頭丁、西谷米、椰奶	760大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
4/9 (二)	*鮮魚南瓜粥 魚肉、南瓜、白米	*客家炒米粉 米粉、豬肉絲、高麗菜、乾香菇、蝦米、青蔥、芹菜	*蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉、薑片、蒜頭、蛤蜊	*芭樂		*紫菜餛飩湯 麵 餛飩、白菜、大骨、紫菜、白麵	810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
4/10 (三)	*義美手工饅頭 *光泉米漿	*胚芽飯 *香蕉 *菠菜	*山藥雞柳 雞柳、洋蔥、山藥	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋、青蔥	*鮮菇湯 秀珍菇、金針菇、生香菇、肉絲	*肉燥冬粉 冬粉、豬絞肉、青江菜、紅蘿蔔	850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
4/11 (四)	*柴魚烏龍麵 烏龍麵、青蔥、魚板、柴魚、豬絞肉	*沙茶豬肉燴飯 白米、鴻喜菇、梅花豬小肉片、青蔥、高麗菜、洋蔥	*青木瓜排骨湯 紅棗、青木瓜、排骨	*葡萄		*慶生會蛋糕 *小芋圓甜湯	760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
4/12 (五)	*地瓜豬肉粥 白米、地瓜、豬絞肉	*白米飯 *香瓜 *小松菜	*鮮魚蒸豆腐 鮮魚片、嫩豆腐、薑絲	滷味三寶 鳥蛋、甜不辣、玉米筍、海帶	*蘋果山藥雞湯 蘋果、山藥、薑片、雞肉	*冰糖銀耳湯 冰糖、蓮子、紅棗、白木耳、湯圓	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-芭樂

具有豐富的維他命C

芭樂的維他命C 是柑桔的8倍，香蕉、鳳梨、蕃茄、西瓜的30-80倍，也是人類攝取維他命C的好來源，可以增加孩子的抵抗力，預防癌症發生，更是一種天然的鎮定劑，能夠幫助對抗壓力，減少焦慮和不安的情緒。



檸檬樹幼兒園113年4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
4/15 (一)	*乾拌餛飩麵 餛飩、香菜、 細海苔絲、麵 條	*芝麻飯 *滷小雞腿 *吻仔魚蛋 *黃金蚬湯 棒腿、青 雞蛋、吻仔 蚬、薑絲 蔥、薑 魚、蔥 *香瓜 *菠菜	*紅豆薏仁湯 紅豆、小薏 仁 	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
4/16 (二)	*廣東粥 白米、豬絞 肉、皮蛋、高 麗菜	*海鮮炒麵 *五行蔬菜湯 *葡萄 白油麵、鮮魚、小肉 白蘿蔔、紅 片、蝦仁、高麗菜 蘿蔔、香 菇、洋蔥、 西芹	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨 茶包、排 骨、蒜仁、 高麗菜	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
4/17 (三)	*玉米片 *光泉鮮乳	*地瓜飯 *紅燒獅子頭 *毛豆蝦仁 *金針肉絲 大白菜、獅 小蝦仁、毛 乾金針、肉 子頭、青蔥 豆、玉米粒 絲、薑片 *芭樂 *小松菜	*什錦烏龍麵 烏龍麵、洋 蔥、高麗 菜、紅蘿 蔔、豬肉片	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
4/18 (四)	*肉燥鮮蔬冬粉 冬粉、豬絞 肉、小松菜、 紅蘿蔔	*日式豬排蓋飯 *高鈣味噌湯 *蘋果 豬排、洋蔥、雞蛋、白 豆腐、味 米、青蔥、海苔絲 噌、小魚 乾、青蔥	*菇菇雞豆腐 粥 雞胸肉、豆 腐、鴻喜 菇、海帶	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
4/19 (五)	*香菇雞絲麵 香菇、黑木 耳、青江菜、 雞絲麵	*五穀米 *回鍋肉豆干 *螞蟻上樹 *冬瓜排骨 五花肉、豆 冬粉、青 冬瓜、排骨 干、蒜苗 蔥、乾香菇 *香蕉 *高麗菜	*紫米芋頭湯 紫米、黑 糖、芋頭	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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

《養成良好的飲食習慣》

1. 定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
2. 飯前洗手、飯後刷牙漱口。
3. 不隨便將任何物品放入口內；掉在地上的食物不可吃。
4. 不吃不乾淨食品。
5. 愛惜食物、不浪費；以快樂和感謝的態度來接受食物。
6. 進餐時應細嚼慢嚥，不邊吃邊說話。
7. 保持愉快進餐氣氛，進餐前後不做激烈運動。
8. 不邊吃邊玩或邊看電視。



檸檬樹幼兒園113年4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
4/22 (一)	*蔬菜雞絲麵 青江菜、雞 蛋、雞絲麵	*糙米飯 *味噌燒雞 *沙茶豆干 *香菇肉絲湯 雞肉、味 豆干、芹菜、青 生香菇、豬肉 噌、洋蔥、 椒 絲、紅蘿蔔 *蘋果 玉米筍 *高麗菜	*黑糖花生豆 花 黑糖、白花生 片、非基改豆 花	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
4/23 (二)	*滑蛋鮮蔬粥 雞蛋、白米、 芹菜、高麗菜	*大滷湯麵 *香瓜 肉絲、豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔、 白油麵、小白菜、雞蛋	*豬肉冬粉 豬肉、冬粉、 韭菜	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
4/24 (三)	*草莓吐司 *光泉豆漿	*白米飯 *京醬肉絲 *番茄蛋 *黃瓜肉片湯 *豬里肌、 牛番茄、雞蛋 大黃瓜、肉片 豆干、甜麵 醬、蔥 *蘋果 *小松菜	*玉米雞蓉粥 雞肉丁、玉米 粒、青菜	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
4/25 (四)	*茄紅關廟湯麵 關廟麵、肉 絲、番茄、芹 菜	*櫻花蝦油飯 *牛蒡排骨湯 *香蕉 櫻花蝦、長糯米、乾香 排骨、牛蒡 菇、紅蘿蔔丁、肉絲、 紅蔥頭	*麻油麵線 白麵線、雞 丁、黑麻油、 薑	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
4/26 (五)	*山藥雜糧粥 山藥、十穀 米、糙米	*地瓜飯 *糖醋魚丁 *韭菜花炒甜不 *玉米濃湯 魚丁、彩 韭菜花、甜不 玉米粒、紅蘿 椒、玉米筍 辣、蒜頭 蔔、雞絞肉、 雞蛋 *芭樂 *青江菜	*薑汁雙薯湯 地瓜、芋頭、 老薑泥、黑糖	780大卡 全穀根莖 5.5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，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-東方的黑巧克力-黑糖

黑糖也是甘蔗原料製作而成，為什麼它會比較健康？

原因就在製作過程中，黑糖的精製程度比較低，保留了不少礦物質及維生素，特別是鈣、鉀、鐵、鎂及葉酸等，這些正是精製白砂糖、冰糖裡所沒有的。營養專家一直在大力提倡回歸天然、粗制的飲食，黑糖就符合這種概念。



檸檬樹幼兒園113年4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
4/29 (一)	*紫菜蛋花粥 白米、紫菜、雞蛋	*紅藜飯	*三杯雞	*珍菇拌干絲	*昆布排骨湯	*桂圓紅棗蓮子湯 桂圓、紅棗、蓮子	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
4/30 (二)	*豬肉麵線 苦茶油、梅花肉、麵線、枸杞	*高麗菜水餃 豬肉、高麗菜、蒜頭、青蔥	*酸辣湯 竹筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋	*芭樂		*關東煮 白蘿蔔、黑輪、海帶結、小甜條、小貢丸	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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-防疫不能忘了它 全穀雜糧有效護健康

國民健康署王英偉署長提醒，未精製的全穀雜糧類，對維護身體健康，提升抵抗力是很有幫助的。除了一般熟知的糙米、紫米、全麥土司之外，常被誤以為是蔬菜類的甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆等，都是良好全穀雜糧類的來源。

每餐至少吃到自己拳頭大小的份量，並且儘量以「維持原態」食用，或1(全穀雜糧食物)：2(白米飯)比例製作，就可以達到「1/3為未精製全穀雜糧」的營養需求。

國民健康署呼籲防疫期間聰明吃、快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力

資料來源：國民健康署

優先選擇

