

檸檬托嬰中心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)	*蔬菜麵線 麵線、芹菜、 小白菜、紅蘿 蔔	*雞蛋豆仁燉飯 白米、雞蛋、毛豆仁、豬肉、洋蔥 *蘋果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、 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
4/2 (二)	*蓮子豚肉粥 蓮子、豬絞 肉、枸杞、白 米	*番茄肉醬麵 白菜、番茄、白麵、洋蔥 *芭樂	*雞茸玉米冬粉 玉米、高麗 菜、冬粉、雞 茸	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
4/3 (三)	*小米地瓜粥 地瓜、白米、 小米	*鮮菇雞肉燉麵 雞肉、美白菇、生香菇、青蔥、白麵條 *葡萄	*蛋花細粉 豬肉、青江 菜、香菇、雞 蛋、細粉	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
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。

檸檬樹托嬰中心113年4月份餐點表

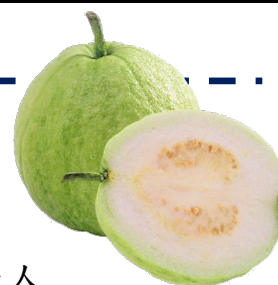
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
4/8 (一)	*鮮蔬豬肉麵 豬肉、白麵、 木耳、高麗菜	*羅宋燉飯 白米、豬肉、番茄、洋蔥、西芹 *蘋果	*蘋果玉米粥 蘋果、玉米、 白米、小米	560大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
4/9 (二)	*鮮魚南瓜粥 魚肉、南瓜、 白米、高麗菜	*紫菜湯麵 白菜、紫菜、白麵、 豬肉、 *芭樂	*雞茸冬粉 冬粉、雞肉、 香菇、青蔥	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
4/10 (三)	*香嫩雞蛋粥 雞蛋、白米、 青蔥、紅蘿蔔	*山藥雞肉湯麵 雞肉、洋蔥、山藥、金針菇、白麵 *香蕉	*肉燥鮮菇冬粉 豬肉、青江 菜、香菇、冬 粉	650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
4/11 (四)	*烏龍湯麵 烏龍麵、青 蔥、豬絞肉、 洋蔥	*豚肉燉飯 白米、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、玉米筍 *葡萄	*鮮菇麵線 鴻喜菇、麵 線、洋蔥、白 菜	560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
4/12 (五)	*地瓜豚肉粥 白米、地瓜、 豬絞肉	*鮮魚豆腐湯麵 鮮魚、豆腐、山藥、白麵、紅蘿蔔 *香瓜	*小米蓮子粥 蓮子、枸杞、 小米、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。



檸檬樹托嬰中心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)	*乾拌肉燥麵 豬肉、香菜、 麵條、高麗菜	*叻仔魚蛋花飯 叻仔魚、雞蛋、白米、青蔥、小白菜 *蘋果 	*藜麥小米粥 藜麥、小米、 白米、紅蘿蔔	550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
4/16 (二)	*蘿蔔雞茸冬粉 冬粉、雞肉、 白蘿蔔、紅蘿 蔔	*鮮菇豚肉燉麵 香菇、洋蔥、西芹、白麵、豬肉 *葡萄	*滑蛋粥 白米、豬絞 肉、雞蛋、高 麗菜	540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
4/17 (三)	*地瓜蘋果粥 白米、地瓜、 蘋果、毛豆仁	*什錦烏龍麵 烏龍麵、洋蔥、高麗菜、豬肉、青蔥 *芭樂	*玉米蘿蔔粥 玉米、小米、 白米、紅蘿 蔔、豬肉	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
4/18 (四)	*肉燥鮮蔬冬粉 冬粉、豬絞 肉、青江菜、 紅蘿蔔	*洋蔥豬肉麵 豬肉、洋蔥、白麵、高麗菜、玉米 *蘋果	*菇菇豆腐粥 雞肉、豆腐、 鴻喜菇、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
4/19 (五)	*香菇雞肉麵 香菇、黑木 耳、白麵、雞 肉、高麗菜	*藜麥豆仁燉飯 藜麥、玉米、毛豆仁、白米 *香蕉	*豚肉冬粉 豬肉、青蔥、 香菇、紅蘿 蔔、冬粉	540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。



檸檬樹托嬰中心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)	*雞蛋麵線 雞蛋、麵線、 青江菜、玉米 筍	*高麗菜燉飯 高麗菜、白米、豬絞肉、紅蘿蔔、洋蔥 *葡萄	*豚肉香菇湯麵 豬肉、香菇、 芹菜、白麵 條、小白菜	540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
4/23 (二)	*豆腐冬粉 豬肉、冬粉、 韭菜、豆腐	*大滷湯麵 豬肉、金針菇、木耳、紅蘿蔔、白麵、小白菜、雞蛋 *香瓜	*玉米雞茸粥 雞肉、玉米 粒、芹菜、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
4/24 (三)	*白吐司 *光泉無糖豆漿	*蕃茄豬肉粥 豬肉、牛蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、白米 *蘋果	*肉燥意麵 豬肉、青蔥、 意麵、青江菜	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
4/25 (四)	*番茄湯麵 關廟麵、豬 肉、番茄、芹 菜	*小米藜麥飯 小米、藜麥、白米、香菇、紅蘿蔔 *香蕉	*麻油雞茸麵線 白麵線、雞 茸、麻油、 薑、高麗菜	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
4/26 (五)	*山藥雜糧飯 山藥、十穀 米、白米、地 瓜	*鮮魚燉麵 鮮魚、玉米筍、高麗菜、白麵 *芭樂	*蘋果玉米粥 蘋果、玉米、 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

**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-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。



檸檬樹托嬰中心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、豬肉	*昆布雞肉燉麵 昆布、雞肉、薑、麵條、青江菜 *蘋果	*香菇玉米冬粉 玉米、紅蘿 蔔、香菇、香 菇	540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
4/30 (二)	*苦茶油麵線 苦茶油、麵線、 枸杞、高麗菜	*豆腐豬肉燉飯 木耳、豆腐、紅蘿蔔、豬肉 *芭樂	*紅白蘿蔔粥 白蘿蔔、紅蘿 蔔、白米、雞 茸	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，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

優先選擇



糙米 紫米 藜麥 燕麥 南瓜 馬鈴薯 地瓜 芋頭 山藥



玉米 栗子 綠豆 紅豆 皇帝豆 蓮子 蓮藕 菱角