

檸檬樹幼兒園113年5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			
5/1 (三)	勞動節						
5/2 (四)	*香菇瘦肉細粉 香菇、豬絞肉、 青江菜、冬粉	*咖哩飯 白米、馬鈴薯、豬肉、 紅蘿蔔、洋蔥	*貢丸湯 貢丸、白蘿 蔔、紅蘿 蔔、香菜、 排骨 	*木瓜 *生日蛋糕 *黑糖芋圓湯	890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		
5/3 (五)	*苜菜鮮魚粥 白米、苜菜、魚 肉、雞蛋	*芝麻飯 *香蕉 *地瓜葉	*豆乾滷肉 小豆干、豬 肉、青蔥	*番茄炒蛋 番茄、雞蛋	*玉米濃湯 玉米粒、玉 米醬、雞 蛋、火腿	*仙草綠豆湯 仙草、綠豆	890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

*檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-消暑又解渴的聖品西瓜



西瓜為夏季消暑珍品，涼甜可口，果點瓢多汁味甜，成熟時紅色、黃色或白色。果實多汁而味甜，含糖量可達12%。

西瓜除了不含脂肪外，汁液中幾乎包括了人體所需要的各種營養成分，如維他命A、B、C和蛋白質、葡萄糖、蔗糖、果糖、蘋果酸等。

西瓜具有利尿的作用，所以它對腎臟機能障礙也有助益，還可促進新陳代

檸檬樹幼兒園113年5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
5/6 (一)	*蔬麵豚肉湯麵 白麵、豬肉、高麗菜、香菇、木耳	*白米飯 *迷迭香雞丁 *滷香豆干 *昆布軟骨 雞丁、洋蔥、豆干、白蘿蔔、滷包、八角 洋菇、迷迭香、白芝麻 *蘋果 *高麗菜	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	900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
5/7 (二)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米	*炸醬麵 *餛飩湯 *西瓜 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 餛飩、芹菜、小白菜、大骨	*玉米濃湯 餃水 餃、玉米粒、玉米醬、雞蛋	890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
5/8 (三)	*玉米拉麵 玉米粒、小拉麵、魚板、海苔絲、青江菜	*地瓜飯 *塔香打拋肉 *香拌干絲 *四神湯 豬絞肉、九層塔、番茄、檸檬汁 干絲、芹菜、木耳 豬軟骨、四神、薑片	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白菜、豬絞肉、紅蘿蔔	880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
5/9 (四)	*桂冠小肉包 *光泉米漿 適逢母親活動餐點調整	*土魷魚羹飯 白米、風味魚塊、白菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、竹筍、雞蛋	*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	910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
5/10 (五)	*草莓果醬吐司 *光泉豆漿 適逢母親活動餐點調整	*母親節特餐-我愛媽咪[漢堡]寶 *漢堡麵包、燻雞肉、番茄、美生菜、雞蛋、沙拉醬 *南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、玉米	*鮮奶仙草凍 鮮奶、仙草、綠豆、QQ	890卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
感恩媽咪解放雙手日，今日無需攜帶餐袋到校喔！				

**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



母親節快樂



營養小常識-幫助消化的優酪乳

優酪乳 (yogurt或yoghurt) 又稱為酸乳、酸乳酪、發酵乳，它在世界各地有各種不同的名稱，優酪乳的原料通常是牛奶，故有牛奶中的優質蛋白質、脂肪、乳糖、維生素、礦物質及鈣，發酵後的優酪乳含有比牛奶更多的游離胺基酸，因為乳酸桿菌有分解蛋白質的功能。優酪乳中的乳酸使蛋白質容易被消化，這使得優酪乳的粗

檸檬樹幼兒園113年5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	
5/13 (一)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、 白米	*紅藜飯 *芭樂 *黑葉白	*糖醋魚塊 青蔥、魚塊、 黑木耳、薑 片、玉米筍	*紅燒百頁 百頁豆腐、紅 蘿蔔、毛豆 仁、薑片	*鮮菇雞湯 金針菇、生 香菇、秀珍 菇、雞肉、 薑片	*綜合豆花 豆花、紅 豆、花生仁	920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
5/14 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米 粒、雞絞肉、 毛豆仁	*雞絲麻醬麵 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔、 芝麻醬、雞絲、蒜頭	*丁香味噌湯 豆腐、小魚 乾、青蔥	*蘋果 	*豚肉烏龍 麵 烏龍麵、豬 肉、木耳、 豆芽、芹 菜、魚板	880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	
5/15 (三)	*冠桂銀絲卷 *光泉米漿	*五穀飯 *火龍果 *高麗菜	*桂竹筍燒雞 桂竹筍、棒腿 丁、紅蘿蔔	*金沙杏鮑菇 鹹蛋、蒜、青 蔥、杏鮑菇	*紫菜蛋花湯 紫菜、雞 蛋、豬肉 絲、青蔥	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿 蔔、香菜	890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
5/16 (四)	*絲瓜湯麵 絲瓜、白麵 線、枸杞、薑	*薑汁燒肉燴飯 豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、 洋菇、薑絲	*竹筍排骨湯 綠竹筍、排 骨、薑	*香瓜	*關東煮 海帶、油豆 腐、玉米 筍、白蘿蔔	890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	
5/17 (五)	*味噌拉麵 味噌、小拉 麵、海苔絲、 豬肉、青蔥、 玉米	*白米飯 *葡萄 *莧菜	*鹹水雞絲 雞絲、玉米 筍、小黃瓜、 青蔥	*蝦仁炒蛋 蝦仁、雞蛋、 青蔥	*金針肉絲湯 乾金針、豬 肉絲	*地瓜芋圓 湯 地瓜、芋 圓、黑糖	900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

*檸檬樹無更改菜單之權利



營養小常識-目前最當季~桂竹筍

產期：4月，5月

特性：桂竹筍在採收的時候，要選擇長度大約在三十公分左右的筍子，在底部輕輕一折，桂竹筍就很容易可以採收下來了。

檸檬樹幼兒園113年5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
5/20 (一)	*什錦餛飩麵 餛飩、木耳、 紅蘿蔔、白 麵、韭菜	*芝麻飯 *蘋果 *絲瓜	*香菇瓜仔肉 豬絞肉、絞瓜 、乾香菇、蒜頭	*紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、 蒜頭	*冬菜雞湯 冬菜、雞 肉、洋蔥、 高麗菜	*愛玉山粉 圓 冬瓜糖、山 粉圓、QQ、 愛玉	880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
5/21 (二)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬 肉、青江菜、 油蔥酥	*什錦炒麵 白油麵、豬肉、高麗菜、魚板、 蛤蠣、雞蛋、紅蘿蔔、木耳	*黃金蚬湯 蚬、薑絲、九層 塔、香菇	*香蕉		*山藥小米 粥 山藥、小 米、白米、 紅蘿蔔、豬 絞肉	900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
5/22 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*白米飯 *葡萄 *地瓜葉	*奶油培根雞丁 洋蔥、雞丁、白 醬、培根	*蔥燒豆腐 油豆腐、香菇、 青蔥、蒜頭	*海芽味噌 口 海帶芽、味 噌、青蔥、 鴻喜菇	*香菇雞冬 粉 香 菇、雞丁、 冬粉、高麗 菜、枸杞	890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
5/23 (四)	*南瓜雞肉粥 南瓜、雞肉、 芹菜、白米	*水餃 高麗菜水餃	*酸辣湯 豆腐、木耳、紅 蘿蔔、金針菇、 雞蛋、筍絲	*芭樂	*海鮮湯麵 叻仔魚、海 苔、豆腐、 蝦仁、青 蔥、白麵	900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	
5/24 (五)	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬肉、 青蔥、雞蛋	*地瓜飯 *西瓜 *莧菜	*紅燒豆瓣魚片 洋蔥、鮮魚、 豆腐、青蔥	*客家小炒 豆干、青蔥、豬 肉、芹菜	*酸菜肉片 口 酸菜、豬 肉、薑片	*紅豆湯圓 湯 紅豆、小湯 圓	910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

*檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-最佳配角九層塔



成分、營養價值

根據農委會資料，九層塔含有蛋白質，維生素A、B1、B2、C、鈣、鐵、磷等，因具特殊強烈香味，在菜餚中經常扮演配角。

怎麼選？怎麼吃？

選購選擇葉片鮮綠完整無水傷，無褐色或黑色斑塊，嫩芽鮮綠，氣味香濃為佳。九層塔不耐保存，需冷藏並儘快食用。

檸檬樹幼兒園113年5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
5/27 (一)	*油蔥擔仔麵 油麵、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜	*紅藜飯 *葡萄 *空心菜	*醬爆里肌 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	*家常黑白切 烏蛋、海帶、豆干、玉米筍	*冬瓜排骨 冬瓜、排骨、玉米、薑	*薑汁芋圓湯 芋圓、地瓜圓、薑	900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
5/28 (二)	*金黃雞茸麵線 白麵線、玉米、雞茸、紅蘿蔔、青江菜	*客家炒米粉 米粉、豬肉絲、高麗菜、乾香菇、蝦米、青蔥、芹菜	*羅宋湯 高麗菜、西洋芹、洋蔥、豬肉、番茄、紅蘿蔔	*火龍果 	*小飯糰 白米、海苔鬆、玉米粒	880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	
5/29 (三)	*桂冠手工饅頭 *光泉米漿	*地瓜飯 *香蕉 *小松菜	*馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋	*蘿蔔貢丸 白蘿蔔、紅蘿蔔、貢丸、芹菜	*香菇芋頭米粉 香菇、豬肉、芋頭、芹菜、紅蘿蔔、米粉	900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
5/30 (四)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、排骨、枸杞、白米	*蝦仁肉絲炒飯 蝦仁、豬肉絲、白米、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁、玉米、雞蛋	*蛤蜊雞湯 蛤蜊、蒜頭、雞肉、薑片、高麗菜	*香瓜	*番茄青蔥麵 番茄、青蔥、白麵、豬肉	900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	
5/31 (五)	*香蔥餛飩麵 餛飩、白麵、油蔥、香菜、小白菜	*白米飯 *蘋果 *地瓜葉	*糖醋魚丁 鮮魚、洋蔥、豆腐、青蔥	*西芹甜不辣 西洋芹、小甜條、紅蘿蔔	*蓮藕玉米 蓮藕、玉米、豬軟骨、紅蘿蔔	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	900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

*檸檬樹無更改菜單之權利

健康小常識-

董氏基金會表示，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，

建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。