

## 檸檬樹托嬰中心113年5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
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	*馬鈴薯燉飯 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、白米、紅蘿蔔  *芭樂	*蛋香蔬菜麵 雞蛋、玉米 粒、高麗 菜、白麵條	690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
5/3 (五)	*莧菜鮮魚粥 白米、莧菜、魚肉	*番茄雞肉煨麵 番茄、雞肉、白麵條、青蔥、白菜  *香蕉	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏 仁、白米	690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，果黝瓢多汁味甜，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

# 檸檬樹托嬰中心113年5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
5/6 (一)	*蔬麵豚肉湯麵 白麵、豬肉、高麗菜、香菇、木耳	*洋菇雞丁燉飯 白米、雞肉、洋菇、洋蔥、白芝麻  *蘋果	*紅蘿蔔粥 紅蘿蔔、白米、豬絞肉、玉米粒	700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
5/7 (二)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米	*炸醬麵 豬絞肉、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔  *西瓜  	*玉米豬肉冬粉 玉米粒、豬肉、冬粉、白菜	690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
5/8 (三)	*吐司 *無糖光泉豆漿	*地瓜豚肉粥 白米、地瓜、豬絞肉、紅蘿蔔、高麗菜  *芭樂	*番茄雞茸湯 麵 番 茄、白菜、雞肉、木耳	680大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
5/9 (四)	*客家湯麵 白麵、豬肉、香菇、空心菜、紅蔥頭	*魚香風味飯 鮮魚、金針菇、白菜、木耳、薑、白米  *葡萄	*蘿蔔冬粉 冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	710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
5/10 (五)	*玉米拉麵 玉米粒、麵條、豬肉、青江菜	*蔥香豬肉燉飯 青蔥、豬肉、白米、白菜、香菇、洋蔥  *木瓜	*綠豆小米粥 綠豆、薏仁、小米	690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

\*檸檬樹無更改菜單之權利



## 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

## 檸檬樹托嬰中心113年5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
5/13 (一)	*地瓜豬肉粥 地瓜、豬肉、 白米	*鮮魚豆腐湯麵 魚片、豆腐、白菜、香菇、黑木耳、白麵條  *芭樂	*紅豆薏仁 粥 薏仁、紅 豆、白米	720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
5/14 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米 粒、雞絞肉、 毛豆仁	*小黃瓜雞絲麵 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔、雞肉  *蘋果	*豚汁冬粉 冬粉、豬 肉、木耳、 豆芽	680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
5/15 (三)	*紫菜蛋花粥 紫菜、雞蛋、 青蔥、白米	*蔥燒雞肉麵 青蔥、雞肉、麵條、杏鮑菇、紅蘿蔔  *火龍果	*菇菇麵線 麵線、金針 菇、紅蘿 蔔、香菜、 豬肉	690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
5/16 (四)	*絲瓜湯麵 絲瓜、白麵 線、枸杞、薑	*薑汁燒肉燉飯 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、洋菇、薑  *香瓜	*豆腐粉絲 豆腐、玉米 筍、白蘿 蔔、粉絲	690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
5/17 (五)	*玉米拉麵 麵條、豬肉、 青蔥、玉米粒	*滑蛋雞肉飯 雞肉、雞蛋、白米、青蔥、玉米筍、小黃瓜  *葡萄	*地瓜小米 粥 地瓜、小 米、白米	700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。

## 檸檬樹托嬰中心113年5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
5/20 (一)	*雞茸蔬菜麵 木耳、白麵、高麗菜、雞茸	*香菇豚肉燉飯 香菇、豬肉、白米、洋蔥、紅蘿蔔、白芝麻  *蘋果	*雞肉冬粉 雞肉、冬粉、韭菜、玉米粒	680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
5/21 (二)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉、青江菜、油蔥酥	*什錦湯麵 白麵、豬肉、高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳  *香蕉	*山藥小米粥 山藥、小米、白米、紅蘿蔔、豬絞肉	700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
5/22 (三)	*蘋果藜麥粥 蘋果、藜麥、白米	*香蔥豆腐麵 青蔥、豆腐、麵條、豬肉、鴻喜菇、小松菜  *葡萄	*香菇雞冬粉 香菇、雞肉、冬粉、高麗菜、枸杞	690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
5/23 (四)	*南瓜雞肉粥 南瓜、雞肉、芹菜、白米	*海鮮燉麵 吻仔魚、豆腐、青蔥、白麵、白菜  *芭樂	*豚汁細粉 紅蘿蔔、金針菇、豬肉、細粉、莧菜	700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
5/24 (五)	*雞蛋瘦肉粥 雞蛋、豬肉、青蔥、白米	*鮮菇魚片湯麵 魚片、香菇、麵條、洋蔥、青蔥、薑片  *西瓜	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、白米	710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。

## 檸檬樹托嬰中心113年5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
5/27 (一)	*擔仔麵 麵條、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜	*玉米豚肉燉飯 玉米筍、白米、玉米、洋蔥、豬肉、高麗菜、紅藜  *葡萄	*地瓜小米粥 地瓜、小米、白米、紅蘿蔔	700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
5/28 (二)	*金黃雞茸麵線 白 麵線、玉米、雞茸、紅蘿蔔、青江菜	*家常湯麵 麵條、豬肉、高麗菜、香菇、青蔥、芹菜  *火龍果	*番茄洋蔥粥 高麗菜、西芹、洋蔥、豬肉、番茄、白米	680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
5/29 (三)	*地瓜蘋果粥 地瓜、小米、蘋果	*馬鈴薯豚肉燉麵 洋蔥、馬鈴薯、豬肉、麵條、青江菜  *香蕉	*香菇芋頭米粉 香菇、豬肉、芋頭、芹菜、紅蘿蔔、米粉	700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
5/30 (四)	*養生排骨粥 蓮 子、豬肉、枸杞、白米	*香菇雞肉飯 香菇、雞肉、白米、薑、高麗菜、玉米粒  *香瓜	*番茄青蔥麵 番茄、青蔥、白麵、豬肉	700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
5/31 (五)	*雞蛋豬肉麵 白麵、香菜、小白菜、豬肉、雞蛋	*鮮魚燉飯 魚肉、洋蔥、豆腐、紅蘿蔔、青江菜  *蘋果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、小米、白米	700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。
4. 不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，但務必節制吃的