

檸檬樹幼兒園113年6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	
6/3 (一)	*養生雞肉麵 紅棗、枸杞、 白菜、雞肉、 麵條	*糙米飯 *烤麩燒肉 *番茄炒蛋 *海芽味噌 烤麩、梅花 雞蛋、番茄 肉丁、乾香 *小番茄 菇、紅蘿 *空心菜 蔔、青蔥	*芋香西米 露 芋頭、西谷 米、椰奶	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	
6/4 (二)	*肉燥冬粉湯 冬粉、豬肉、 韭菜、豆芽菜	*海鮮什錦炒麵 *香菇竹筍湯 *香蕉 蛤蜊、紅蘿蔔、蝦仁、 香菇、綠竹 洋蔥、青蔥、豬肉絲、 筍、雞肉、薑 油麵、魚肉	*玉米火腿 粥 火腿、紅蘿 蔔、玉米、 芹菜、白米	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	
6/5 (三)	*草莓果醬吐 司 *光泉豆漿	*芝麻飯 *香滷棒棒腿 *韭菜甜不辣 *山藥肉片 雞肉、青蔥 韭菜、甜不 山藥、豬 *蘋果 辣、蒜頭 肉、枸杞、 *莧菜 玉米	*關東煮 紅蘿蔔、白 蘿蔔、海帶 結、小甜條	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	
6/6 (四)	*南瓜小米粥 小米、白米、 紅蘿蔔、南瓜	*日式料理-親子丼 *玉米濃湯 *火龍果 白米、雞肉、雞蛋、海 玉米粒、鮮 苔絲、鴻喜菇、洋蔥、 奶、紅蘿蔔 青蔥		*生日蛋糕 *檸檬愛玉	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
6/7 (五)	*餛飩湯麵 餛飩、小白 菜、大骨、麵 條	*粽子 乾香菇、豬肉、蝦米、 薑、糯米	*黃金蚬湯 *芭樂 蚬、薑絲、大 骨、九層塔	*皮蛋瘦肉 粥 皮蛋、豬 肉、白米、 青蔥	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




檸檬樹幼兒園113年6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	
6/10 (一)	端午節連假				
6/11 (二)	*山藥小米粥 山藥、小米、白米、紅蘿蔔	*炸醬麵 麵條、小黃瓜、豬絞肉、甜麵醬、四季豆、豆丁、紅蘿蔔	*紫菜蛋花湯 *香瓜 紫菜、雞蛋、貢丸、青蔥	*紅豆地瓜湯 地瓜、紅豆	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
6/12 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*胚芽飯 *回鍋肉豆 五花肉、豆干、蒜苗	*螞蟻上樹 *金針肉羹 豬絞肉、冬粉、青蔥、蒜頭	*肉絲意麵 豬肉、意麵、高麗菜、玉米粒	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
6/13 (四)	*小魚蔬菜麵 白麵、吻仔魚、高麗菜、青蔥	*咖哩飯 白米、馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩	*昆布排骨湯 *火龍果 昆布、豬排骨、薑	*芋頭米粉湯 芋頭、油豆腐、豬肉、芹菜、粗米粉	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
6/14 (五)	*味噌拉麵 味噌、小拉麵、魚板、海苔絲、大骨、青蔥、	*紅藜飯 *梅干扣肉 豬肉、梅干菜、薑片	*蝦仁燴蛋 *冬瓜軟骨 蝦仁、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁	*仙草粉圓湯 仙草、粉圓	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

**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




檸檬樹幼兒園113年6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	
6/17 (一)	*莧菜鮮魚麵線 莧菜、魚片、白麵線	*芝麻 *馬鈴薯焗 *香鬆蒸蛋 馬鈴薯、香鬆、雞蛋 *木瓜 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔 *莧菜 筍	*蓮藕肉絲 蓮藕、豬肉絲、金針菇	*綠豆米苔目 綠豆、米苔目	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
6/18 (二)	*滑蛋高麗菜粥 白米、雞蛋、豬絞肉、高麗菜	*起司培根義大利麵 *香菇雞湯 *蘋果 動物性鮮奶油、培根、義大利麵、洋菇、起司、毛豆仁、洋蔥 枸杞、雞肉、乾香菇、薑		*溫州大餛飩 紫菜、雲吞、白菜、榨菜、豆芽	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
6/19 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*地瓜 *糖醋里肌 *香拌干絲 *冬瓜蛤蜊 豬肉、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、洋芋 金針菇、白干絲、香菜 冬瓜、蛤蜊、薑	*雞丁麻油麵線雞 丁、麵線、薑、麻油、高麗菜	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	
6/20 (四)	*榨菜肉絲麵 榨菜絲、豬肉絲、麵條、青蔥	*蝦仁炒飯 *青木瓜排骨湯 *香瓜 白米、蝦仁、雞蛋、豬肉、洋蔥、青蔥、小黃瓜 木瓜、排骨、鳳梨、薑	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白菜、紅蘿蔔、豬絞肉	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	
6/21 (五)	*紅棗健康粥 洋芋、紅蘿蔔、紅棗、豬肉絲、白米	*紅藜飯 *打拋豬 *西芹雞捲 *長豆排骨湯 豬絞肉、蒜頭、毛豆仁、小番茄、九層塔 西洋芹、雞捲、紅蘿蔔 長豆乾、豬排骨、薑	*紅豆湯圓 紅豆、紅白小湯圓	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五仟萬產品責任險 檸檬樹無更改菜單之權利



檸檬樹幼兒園113年6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	
6/24 (一)	*香菇瘦肉麵 香菇、豬絞肉、麵條、芹菜	*南瓜飯 *蜜汁排骨 *玉米炒蛋 豬肉、白芝麻、玉米、雞蛋 *西瓜 麻、紅蘿蔔、馬鈴薯 *龍鬚菜	*小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌、青蔥、鴻喜菇	*臘八粥 龍眼乾 紅棗、薏仁 小米、蓮子、大紅豆	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
6/25 (二)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、豬肉、紅蘿蔔	*日式鮮蝦炒烏龍麵 *蘑菇濃湯 *木瓜 烏龍麵、鮮蝦、花枝、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉 蘑菇、洋芋、洋蔥、奶油		*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、白菜、豬肉、紅蘿蔔、冬粉	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
6/26 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*地瓜飯 *日式燒雞 *香滷麵筋 肉羹湯 雞丁、熟白麵筋、花生 肉羹、雞蛋、沙茶、柴魚、青蔥、白菜 *蘋果 芝麻、柴魚片、洋蔥、美乃滋 *空心菜		*蔬菜鮭魚粥 鮭魚、高麗菜、白米、玉米	860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
6/27 (四)	*養生山藥麵 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、白麵	*豚汁番茄燉肉燴飯 *黃瓜鮮菇湯 *火龍果 豬肉、番茄、月桂葉、薑、洋蔥、紅蘿蔔、白飯、玉米筍 大黃瓜、金針菇、薑、豬肉		*家常米苔目 米苔目、豬肉、白菜、蔥、雞蛋	905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
6/28 (五)	*莧菜吻仔魚麵 麵線、莧菜、吻仔魚	*糙米飯 *竹筍燒肉 *三杯杏菇 *枸杞牛蒡 竹筍、豬肉、紅蘿蔔 杏鮑菇、豆腸、九層塔、老薑 牛蒡、豬肉、枸杞		*粉粿牛奶湯 粉粿、紅豆、牛奶	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五仟萬產品責任險

檸檬樹無更改菜單之權利

