

檸檬樹托嬰中心113年6月菜單-9M-13M

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 枸杞、白菜、 雞肉、麵條	*蕃茄燒肉飯 豬肉、香菇、紅蘿蔔、青蔥、番茄 *小番茄	*雞蛋豆腐粥 雞蛋、豆腐、 白米、高麗菜	900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
6/4 (二)	*肉燥冬粉湯 冬粉、豬肉、 芹菜、豆芽菜	*鮮魚燉麵 鮮魚、麵條、洋蔥、香菇、白菜 *香蕉	*玉米瘦肉粥 豬肉、紅蘿 蔔、玉米、芹 菜、白米	890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
6/5 (三)	*吐司 *光泉無糖豆漿	*杏菇雞肉湯麵 杏鮑菇、雞肉、山藥、莧菜、麵條 *蘋果	*蘿蔔粥 紅蘿蔔、白蘿 蔔、白米、豬 肉	910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
6/6 (四)	*南瓜小米粥 小米、白米、 蘋果、南瓜	*杏菇雞肉湯麵 鴻喜菇、玉米、雞蛋、洋蔥、麵條 *火龍果	*豚汁蔬菜冬粉 毛豆仁、紅蘿 蔔、豬肉、高 麗菜	910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
6/7 (五)	*營養雞蛋麵 雞蛋、麵條、 高麗菜、豬肉	*地瓜玉米粥 地瓜、白米、紅蘿蔔、玉米 *芭樂	*肉醬麵線 豬肉、小白 菜、麵線、杏 鮑菇	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

**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



「fun飯」技巧之一：

和孩子共餐，孩子就會多吃蔬果 據英利茲大學2012年研究發現，和很少或從不和家人一起用餐的兒童相比，總是和家人一起用餐的兒童每天會多吃125克的蔬果，偶爾和家人一起用餐的兒童每天也會多吃95 克的蔬果。另外，若家長有每天吃蔬果的習慣，其孩子每天會多吃88克的蔬果。

檸檬樹托嬰中心113年6月菜單-9M-13M

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			900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
6/11 (二)	*山藥小米粥 山藥、小米、 白米、紅蘿蔔	*豚汁雞蛋麵 豬肉、雞蛋、麵條、小黃瓜、四季豆 *香瓜	*紅豆地瓜粥 地瓜、紅豆、 白米	890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
6/12 (三)	*蔬菜冬粉 高麗菜、豬 肉、冬粉	*香菇燉飯 白米、香菇、紅蘿蔔、毛豆仁、白米 *小番茄	*肉絲麵線 豬肉、麵線、 白菜、玉米粒	910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
6/13 (四)	*小魚蔬菜麵 白麵、吻仔 魚、高麗菜、 青蔥	*洋芋雞肉燉飯 白米、馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥 *火龍果	*芋頭粥 芋頭、豬肉、 芹菜、白米	910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
6/14 (五)	*豚汁玉米拉麵 小拉麵、青 蔥、豬肉、玉 米粒	*紅藜豬肉飯 紅藜、豬肉、白米、毛豆仁 *西瓜	*洋蔥蛋蛋粥 洋蔥、雞蛋、 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

**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

「fun飯」技巧之二：

餐點好看，孩子就會愛吃健康的食物 美康乃爾大學2012年研究也發現，26歲以上的成人喜歡餐盤中有三種食物和三個顏色，但5~12歲的兒童則喜歡有七種食物和六個顏色，也喜歡食物排成笑臉、動物圖形等；因此提供多種類的健康食物，並在外觀花點巧思，也是讓孩子大口吃健康食物的好方法。



檸檬樹托嬰中心113年6月菜單-9M-13M

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	*蘿蔔雞肉燉飯 馬鈴薯、雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、白米 *木瓜	*綠豆小米粥 綠豆、小米、 白米	900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
6/18 (二)	*滑蛋高麗菜粥 白米、雞蛋、 豬絞肉、高麗 菜	*洋菇雞茸煨麵 洋菇、雞肉、毛豆仁、洋蔥、麵條 *蘋果	*豚汁白菜粥 白菜、豆芽、 豬肉、白米	890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
6/19 (三)	*地瓜蘋果粥 地瓜、小米、 白米、蘋果	*金針菇燉飯 金針菇、香菜、豬肉、紅蘿蔔、白米 *香蕉	*雞肉麵線 雞肉、麵線、 薑、高麗菜、 枸杞	910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
6/20 (四)	*豬肉湯麵 豬肉、麵條、 青蔥、青江菜	*豚肉蛋炒飯 豬肉、雞蛋、青蔥、洋蔥、小黃瓜、白米 *香瓜	*白菜冬粉湯 白菜、紅蘿 蔔、豬絞肉、 冬粉	910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
6/21 (五)	*洋芋健康粥 洋芋、紅蘿 蔔、豬肉、白 米、紅藜	*番茄雞肉湯麵 西洋芹、雞肉、番茄、麵條 *芭樂	*紅豆黑米粥 紅豆、黑米	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

**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



「fun飯」技巧之三：

供應多種健康餐點，增加孩子選擇性會比強迫有用 根據2009年美康乃爾大學另一項研究，將240名中學生分為兩組，規定一組用餐時僅能 選擇紅蘿蔔，結果只有69%吃光紅蘿蔔，但另一組可自由選擇吃紅蘿蔔或芹菜，結果有103人選擇紅蘿蔔，而當中高達91%的人把紅蘿蔔吃光光。董氏基金會建議，父母師長 應負責提供多樣化的健康食物，但記得別強迫，而是用鼓勵的方式讓孩子自己在健康的 食物中做選擇和決定要吃的份量，餐桌氣氛愉快，食物也會變好吃。

檸檬樹托嬰中心113年6月菜單-9M-13M

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 鴻喜菇、豬絞肉、麵條、芹菜	*蘋果南瓜燉飯 蘋果、南瓜、白米、薏仁 *西瓜	*洋芋玉米粥 玉米、雞蛋、馬鈴薯、豆腐、白米	900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
6/25 (二)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、豬肉、紅蘿蔔	*豚汁烏龍麵 蘑菇、馬鈴薯、洋蔥、高麗菜、烏龍麵、豬肉 *木瓜	*雞茸冬粉 白菜、雞肉、紅蘿蔔、冬粉	890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
6/26 (三)	*地瓜粥 地瓜、白米、紅蘿蔔、毛豆仁	*洋蔥雞肉麵 雞肉、白芝麻、洋蔥、雞蛋、麵條 *蘋果	*蔬菜魚片粥 魚片、高麗菜、白米、玉米	910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
6/27 (四)	*養生山藥麵 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、麵條	*豚肉番茄燉飯 豬肉、番茄、白米、金針菇、玉米筍 *火龍果	*家常米苔目 米苔目、豬肉、白菜、蔥、雞蛋	910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
6/28 (五)	*絲瓜叻仔魚麵 麵線、絲瓜、叻仔魚	*杏鮑菇洋蔥飯 杏鮑菇、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥、白米 *芭樂	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、白米	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



**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

健康小常識-預防腸病毒

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

