

檸檬樹幼兒園113年7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
7/1 (一)	*餛飩湯麵 餛飩、小白菜、麵條	*糙米飯 *迷迭香雞肉 *紅燒豆腐 *人參雞湯 雞肉、洋板豆腐、香 蔥、洋菇、菇 迷迭香 *火龍果 *空心菜	*芋香西米露 芋頭、西谷米、椰奶	800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
7/2 (二)	*香菇鹹粥 蝦米、香菇、豬肉、高麗菜、白米、芹菜	*咖哩蝦仁炒麵 *金針肉羹湯 *香蕉 紅蘿蔔、蝦仁、洋蔥、乾金針、肉 青蔥、豬肉絲、油麵、羹、紅蘿 蔔、青蔥 咖哩	*關東煮 白蘿蔔、玉米、黑輪條、高麗菜	750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
7/3 (三)	*桂冠芝麻包 *光泉鮮奶	*芝麻飯 *香菇瓜仔肉 *蕃茄炒蛋 *冬瓜蛤蠣湯 絞瓜、豬絞雞蛋、蕃 肉、乾香茄、毛豆仁 菇、洋蔥 *蘋果 *莧菜	*豆腐米苔目 米苔目、油豆腐、豬肉絲、白菜	770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
7/4 (四)	*蛋香雞絲麵 白菜、雞蛋、雞絲麵、豬絞肉、青蔥	*香嫩燒肉丼飯 *玉米濃湯 *小蕃茄 梅花豬肉片、洋蔥、嫩玉米粒、鮮 薑絲、鴻喜菇、蔥花奶、紅蘿 蔔、馬鈴薯	*生日蛋糕 *檸檬愛玉QQ	780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
7/5 (五)	*苦茶油麵線 苦茶油、麵線、紅蘿蔔、青蔥	*紅藜飯 *糖醋鮮魚 *螞蟻上樹 *竹筍排骨湯 洋蔥、鮮豬絞肉、冬 魚、玉米筍粉、青蔥 *西瓜 *白菜	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、豬絞肉、毛豆仁	750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-夏季飲食注意事項之一

炎炎夏日，常讓人食慾降低、胃口不好，且容易出現倦怠及腸胃不適等症狀。夏天天氣熱，細菌繁殖速度快，食物容易腐敗，一不小心就會吃出毛病。那麼夏天裡飲食必須特別注意什麼呢？

確定食物是否新鮮

夏天食物容易腐爛，吃剩的食物要立即放進冰箱。如果發現食物發酸、發臭或有怪味，千萬不要再吃。例如麵包，在夏天裡如果放在室溫下，可能三四天就長黴，因此如果無法儘早吃完，可放置冰箱內。另外所有食物最好在保存期限內用完。

檸檬樹幼兒園113年7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
7/8 (一)	*味噌拉麵 味噌、小拉麵、魚板、海苔絲、豬肉	*芝麻飯 *木瓜 *地瓜葉	*馬鈴薯燉肉 洋芋、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥	*金沙豆腐 青蔥、豆腐、鹹蛋黃	*南瓜濃湯 南瓜、鮮奶、雞茸	*粉圓豆花 綠豆、粉圓、豆花	800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
7/9 (二)	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔	*肉羹麵 麵條、肉羹、筍絲、紅蘿蔔、金針菇、黑木耳			*哈密瓜 	*芋頭米粉 湯 芋頭、豬肉、芹菜、粗米粉	800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
7/10 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉豆漿	*胚芽飯 *小番茄 *龍鬚菜	*醬爆里肌 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米筍	*西芹甜不辣 西洋芹、甜不辣、蒜頭	*大瓜魚丸 大黃瓜、小魚丸、金針菇、薑	*肉絲意麵 豬肉、意麵、豆芽菜、小白菜	800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
7/11 (四)	*山藥小米粥 山藥、小米、白米、毛豆仁	*肉絲炒飯 豬肉、高麗菜、白米、玉米粒、青蔥、紅蘿蔔	*蕃茄豆腐 蕃茄、小白菜、豆腐、貢丸、雞蛋		*火龍果	*豆皮烏龍麵 豆皮、烏龍麵、海帶芽、青蔥	800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
7/12 (五)	*絲瓜麵線 絲瓜、豬肉絲、白麵線、青蔥	*紅藜飯 *西瓜 *地瓜葉	*海鮮豆腐煲 鮮蝦、豆腐、青蔥、魚片	*玉米炒蛋 玉米、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁	*蓮藕肉絲 蓮藕、豬肉絲、金針菇	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、薑	800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

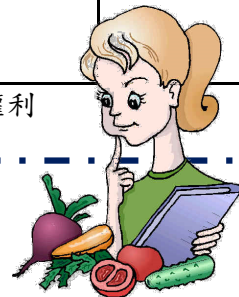
**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之二

飲食要衛生

天氣熱時，食慾較易降低，可食用涼拌菜，調味時加入少許醋和大蒜，可調味又可殺菌，且能促進食慾。但生食瓜果蔬菜一定要清洗乾淨，防止夏季腸道細菌感染。另外生熟食使用的器具要分開使用，不可混雜，並注意消毒。夏季細菌滋生快，食品最好現做現吃。如果留待隔日才進食的食物應放入冷藏庫，並於進食前徹底加熱（70℃以上）。



檸檬樹幼兒園113年7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
7/15 (一)	*油蔥擔仔麵 油麵、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜	*芝麻飯 *什錦燒肉 *香鬆蒸蛋 *香菇雞湯 梅花肉丁、香鬆、雞蛋 白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥、海帶結	*銀耳米苔目 米苔目、冬瓜磚、銀耳	800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
7/16 (二)	*紅棗健康粥 洋芋、紅蘿蔔、紅棗、豬肉絲、白米	*茄汁肉醬義大利麵 *蘑菇濃湯 *蘋果 豬絞肉、義大利麵、毛蘑菇、洋芋、豆仁、蕃茄、洋蔥、起洋蔥、鮮奶油	*溫州大餛飩 紫菜、雲吞、白菜	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
7/17 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *照燒雞丁 *香拌干絲 *玉米排骨湯 雞肉、洋紅蘿蔔、白干玉米、豬蔥、白芝麻絲、香菜肉、薑、白蘿蔔	*香菇麵線 香菇、麵線、高麗菜、豬肉	800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
7/18 (四)	*榨菜肉絲麵 榨菜絲、豬肉絲、麵條、青蔥	*嫩雞煲仔飯 *四神湯 *香瓜 白米、雞肉、香菇、青四神、紅棗、江菜、蔥豬肉、枸杞	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白菜、紅蘿蔔、豬絞肉	750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
7/19 (五)	*滑蛋高麗菜粥 白米、雞蛋、豬絞肉、高麗菜	*紅藜飯 *糖醋魚片 *塔香豆腸 *莧菜豆腐羹 鮮魚片、青豆腸、九層塔 蔥、洋蔥 莧菜、嫩豆腐、鴻喜菇、雞蛋、枸杞	*仙草粉圓湯 仙草、粉圓	790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-夏季飲食注意事項之三

小心冷飲及冰品

氣候炎熱時可適時的吃些冷飲，可達到消暑功用。但不要過量食用冷飲，以免引起胃腸不適。選購飲冰品時，要觀察現場工作人員衛生、飲冰品盛裝容器是否清潔、各類冰品及配料是否加蓋、是否具有固有色澤及氣味與有無夾雜物及其他雜質、包裝是否完整有無破損等注意事項。另外需要注意含糖的冰品，食用過多會造成額外熱量攝入和體重負擔，所以儘可能以白開水取代含糖飲料或挑選低熱量的冰品配料，例如：愛

檸檬樹幼兒園113年7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
7/22 (一)	*香菇瘦肉麵 香菇、豬絞肉、麵條、芹菜	*南瓜飯	*番茄肉醬 蕃茄、洋蔥、豬絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	*客家小炒 豆乾片、青蔥、香菇、豬肉絲	*排骨酥湯 芋頭、排骨酥、白蘿蔔、香菜	*牛奶花生湯 熟花生、芋圓、鮮奶	800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
7/23 (二)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、豬肉、紅蘿蔔	夏日清涼雞絲涼麵 麵條、雞絲、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬、蛋皮絲	*木瓜排骨湯 青木瓜、排骨、鳳梨、香菇、薑	*芭樂		*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、白菜、豬肉、紅蘿蔔、冬粉	780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
7/24 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*南瓜飯	*味噌燒肉 味噌、梅花肉丁、洋芋、紅蘿蔔	*香滷麵筋 麵筋、花生	*絲瓜豆腐湯 絲瓜、蝦仁、雞蛋、豆腐	*大滷麵 白油麵、豬肉、金針菇、木耳、雞蛋	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
7/25 (四)	*養生山藥麵 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、白麵	*土魷魚羹飯 土魷魚、洋蔥、紅蘿蔔、白飯、玉米筍、香菇、白菜	*昆布排骨湯 昆布、豬軟骨、薑	*火龍果		*海苔小飯糰 海苔、香鬆、白米	780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
7/26 (五)	*鮮蔬肉絲麵 豬肉絲、白麵、筍絲、木耳、高麗菜	*糙米飯	*京醬肉絲 豬肉絲、洋蔥、甜麵醬、蔥	*蔥爆油豆腐 豬絞肉、油豆腐、蔥	*山藥玉米 山藥、玉米、枸杞、豬肉	*福圓甜湯 桂圓、圓糯米、紅棗、枸杞、薏仁	790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-夏季飲食注意事項之四

補充足夠水份

夏天水份流失比較快，隨著汗水會有鈉、鉀以及其它礦物質排出，所以需要注意水及鹽的平衡。補充水份的時候，最好少量多次。另外可以考慮多吃些蔬菜和水果來補充流失的電解質。是否需要額外補充鈉及其它電解質則要視出汗多寡而定。

檸檬樹幼兒園113年7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
7/29 (一)	*香菇雞冬粉 香菇、白 菜、冬粉、 雞肉	*地瓜飯 *筍絲三鮮 *綜合魯味 *酸菜雞肉湯 筍絲、豬 杏鮑菇、海 酸菜、雞 肉片、生 帶結、豆 肉、香菇、 *蘋果 香菇、魚 干、絞白筍 薑 *空心菜 片	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	770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
7/30 (二)	*地瓜肉鬆粥 肉鬆、地 瓜、白米、 高麗菜	*炸醬麵 *山藥蓮子湯 *木瓜 麵條、小黃瓜、豬 山藥、蓮 絞肉、甜麵醬、豆 子、排骨、 丁、紅蘿蔔 薑、紅棗	*麻油麵線 雞蛋、麵 線、嫩薑、 麻油、枸 杞、豬絞肉	780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
7/31 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*芝麻飯 *打拋豬肉 *東坡豆腐 *鮮魚味噌湯 豬肉、蕃 豆腐、香 鮮魚、味 茄、蒜 菇、竹筍、 噌、洋蔥、 *香蕉 頭、九層 豬肉片 豆腐、海帶 *空心菜 塔、檸檬 芽 汁	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬 肉、玉米、 雞蛋、油 條、青蔥	750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

**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-夏季飲食注意事項之五

均衡飲食為主

營養均衡才能提高免疫力，抵抗夏日腸胃疾病。因此夏季飲食雖以清淡為原則，但仍需注意飲食是否均衡。每日從六大類食物中攝取充足而不過量食物，增加食物的多樣化。六大食物包括全穀根莖類、蔬菜、水果、奶類、豆魚肉蛋類及油脂類。每日食物以未精緻的植物性食物佔大部份；避免高熱量及高糖食物；