

檸檬樹托嬰中心113年7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
7/1 (一)	*豚肉湯麵 豬肉、小白菜、麵條、紅蘿蔔	*滑蛋雞肉燉飯 雞肉、洋蔥、洋菇、雞蛋、白米 *火龍果	*杏菇麵線 杏鮑菇、枸杞、麵線、覓菜、雞茸	580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 2份
7/2 (二)	*香菇豬肉粥 香菇、豬肉、高麗菜、白米、芹菜	*洋芋烏龍麵 紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、豬肉、烏龍麵、鴻喜菇 *香蕉	*蔬菜冬粉 白蘿蔔、玉米、雞茸、高麗菜	600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
7/3 (三)	*紅藜蘋果粥 紅藜、蘋果、小米、白米	*蕃茄豬肉煨麵 雞蛋、蕃茄、毛豆仁、豬肉、麵條 *蘋果	*豆腐米苔目 米苔目、豆腐、豬肉、白菜	590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
7/4 (四)	*蛋香雞茸麵 白菜、雞蛋、麵條、雞茸、青蔥	*香嫩燒肉飯 豬肉、洋蔥、鴻喜菇、蔥花、白米、高麗菜 *小蕃茄	*玉米洋芋粥 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、白米	600大卡 全穀根莖 4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
7/5 (五)	*苦茶油麵線 苦茶油、麵線、紅蘿蔔、青蔥	*鮮魚燉飯 洋蔥、鮮魚、玉米筍、白米、覓菜 *西瓜	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、豬絞肉、毛豆仁	590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

**食材供應商恒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。

檸檬樹托嬰中心113年7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
7/8 (一)	*豚肉豆腐麵 小拉麵、玉米、豬肉、青江菜、豆腐	*南瓜雞茸飯 南瓜、雞肉、白米、紅蘿蔔、洋芋 *木瓜	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米、小米	590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
7/9 (二)	*玉米蘋果粥 白米、玉米粒、蘋果、紅蘿蔔	*木耳雞肉燉飯 黑木耳、毛豆仁、白米、雞肉、高麗菜 *哈密瓜	*肉燥麵線 豬肉、芹菜、麵線、金針菇	580大卡 全穀根莖 3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
7/10 (三)	*白吐司 *光泉無糖豆漿	*大瓜豬肉湯麵 大黃瓜、金針菇、豬肉、玉米筍、麵條 *小番茄	*豬肉胚芽粥 豬肉、白米、胚芽、小白菜、紅	580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
7/11 (四)	*山藥小米粥 山藥、小米、白米、毛豆仁	*高麗菜豬肉飯 豬肉、高麗菜、白米、玉米粒、青蔥、紅蘿蔔 *火龍果	*蕃茄意麵 蕃茄、豆腐、雞蛋、意麵	610大卡 全穀根莖 3.5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1份 乳品 0.5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	*鮮魚豆腐飯 鮮魚、豆腐、白米、青蔥、金針菇 *西瓜	*紅藜地瓜粥 地瓜、玉米、白米、毛豆仁、紅	600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-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）。



檸檬樹托嬰中心113年7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
7/15 (一)	*擔仔麵 麵條、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜	*蘿蔔豬肉燉飯 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥、芝麻 *木瓜	*銀耳米苔目 米苔目、銀耳	590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
7/16 (二)	*紅棗健康粥 洋芋、紅蘿蔔、紅棗、雞茸、白米	*蕃茄豬肉麵 豬絞肉、麵條、毛豆仁、蕃茄、洋蔥 *蘋果	*蘑菇洋芋粥 蘑菇、洋芋、洋蔥、白米	600大卡 全穀根莖 4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
7/17 (三)	*香菇麵線 香菇、麵線、高麗菜、豬肉	*洋蔥雞肉燉飯 雞肉、洋蔥、白芝麻、紅蘿蔔、綠花椰 *香蕉	*地瓜小米粥 地瓜、玉米、小米、白米	590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
7/18 (四)	*紅藜豚肉粥 豬肉、白米、綠花椰、紅藜	*香菇雞肉麵 麵條、豬肉、玉米筍、洋蔥、香菇 *香瓜	*高麗菜冬粉 高麗菜、冬粉、豬肉、紅蘿蔔	580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 2份
7/19 (五)	*滑蛋豬肉粥 白米、雞蛋、豬肉、高麗菜	*鮮魚蔬菜燉飯 鴻喜菇、鮮魚、洋蔥、白菜、白米 *小番茄	*莧菜豆腐麵 莧菜、豆腐、麵條	600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-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：愛玉、仙草、杏仁豆腐等。

檸檬樹托嬰中心113年7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
7/22 (一)	*蘿蔔香菇麵 香菇、豬絞肉、麵條、白蘿蔔	*蕃茄洋蔥燉飯 蕃茄、洋蔥、雞茸、馬鈴薯、白米 *西瓜	*南瓜小米粥 南瓜、小米、白米、枸杞、紅蘿	580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
7/23 (二)	*紅藜薏仁粥 紅藜、薏仁、豬肉、紅蘿蔔、白米	*雞茸黃瓜湯麵 麵條、雞肉、小黃瓜、雞蛋 *芭樂	*香菇冬粉 白菜、豬肉、香菇、冬粉	590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
7/24 (三)	*大滷麵 麵條、豬肉、金針菇、木耳、雞蛋	*絲瓜豆腐燉飯 絲瓜、豆腐、白米、洋芋 *蘋果	*南瓜雞茸粥 南瓜、雞茸、毛豆仁、白米	610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
7/25 (四)	*養生山藥麵 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、白麵	*香菇玉米飯 洋蔥、紅蘿蔔、白米、香菇、覓菜 *火龍果	*昆布豬肉粥 昆布高湯、豬肉、玉米筍、白菜	590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 2份
7/26 (五)	*鮮蔬豬肉冬粉 豬肉、冬粉、木耳、高麗菜	*山藥玉米麵線 山藥、玉米、枸杞、豬肉、麵線 *芭樂	*洋蔥豚汁粥 豬肉、洋蔥、豆腐、紅蘿蔔、白	610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



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

檸檬樹托嬰中心113年7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
7/29 (一)	*香菇雞冬粉 香菇、白 菜、冬粉、 雞肉	*鮮魚杏菇煨麵 杏鮑菇、鮮魚、豆腐、麵條、 高麗菜 *蘋果	*地瓜綠豆粥 綠豆、薏 仁、地瓜、 白米	590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
7/30 (二)	*高麗菜粥 白米、高麗 菜、紅蘿 蔔、豬肉	*蓮子豬肉燉麵 麵條、蓮子、豬絞肉、山藥 *木瓜	*雞蛋麵線 雞蛋、麵 線、枸杞、 豬絞肉	580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 2份
7/31 (三)	*豆腐意麵 洋蔥、豆 腐、香菇、 麵條、豬肉	*蕃汁豚肉飯 蕃茄、豬肉、白米、青花椰 *香蕉 	*雞茸玉米冬 粉 雞肉、玉 米、冬粉、 青蔥	590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；減少醃

