

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114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 (二)	*鮮魚芹菜粥 白米、魚肉、玉 米粒、芹菜	*滑蛋豆腐湯麵 木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、麵條 *當季水果	*鮮蔬細粉 細粉、青江 菜、豬肉、香 菇	680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 (三)	*枸杞南瓜小米粥 枸杞、南瓜、小 米、白米	*番茄洋蔥燉麵 番茄、洋蔥、麵條、豬肉、玉米粒 *當季水果	*雞茸豆腐冬粉 冬粉、雞肉、 高麗菜、紅蘿 蔔、豆腐	690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 (四)	*綠豆地瓜粥 綠豆、地瓜、小 米、白米	*香菇豚肉悶飯 香菇、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、小松菜 *當季水果	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	690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
7/4 (五)	*白菜雞肉冬粉 小白菜、雞肉、 冬粉、紅蘿蔔、 金針菇	*香菇肉燥飯 飯條、香菇、豬肉、豆芽菜、青江菜 *當季水果	*蘋果地瓜粥 蘋果、地瓜、 薏仁、白米	700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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114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
7/7 (一)	*絲瓜麵線 麵線、絲瓜、雞蛋、枸杞	*番茄雞蛋燉飯 番茄、洋蔥、雞蛋、白米、秀珍菇 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	680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
7/8 (二)	*鮮魚玉米粥 白米、魚肉、高麗菜、玉米粒	*炸醬麵 豬肉、豆干、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*豚肉米粉湯 米粉、豬肉、芹菜、小白菜、針針菇	690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 (三)	*紅藜小米粥 紅藜、小米、蘋果、白米、紅蘿蔔	*雞茸香菇炊飯 雞肉、彩椒、洋蔥、香菇、白米 *當季水果	*茄紅關廟湯麵 關廟麵、豬肉、番茄、芹菜	700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
7/10 (四)	*蘿蔔地瓜粥 地瓜、白米、紅蘿蔔、小米	*海芽蛋花湯麵 海帶芽、雞蛋、麵條、豆腐、豬肉 *當季水果	*洋蔥雞肉冬粉 洋蔥、雞肉、冬粉、馬鈴薯、毛豆	670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
7/11 (五)	*香菇瘦肉冬粉 豬肉、香菇、冬粉、白菜、紅蘿蔔	*黃瓜雞肉炊飯 大黃瓜、高麗菜、洋蔥、雞肉 *當季水果	*鮮肉玉米麵線 豬肉、玉米粒、麵線、毛豆仁	690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五千萬產品責任險 *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

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、



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114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
7/14 (一)	*客家版條 版條、豬肉、韭菜、豆芽菜	*燒肉豆腐炊飯 豬肉、豆腐、紅蘿蔔、玉米粒 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	680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
7/15 (二)	*蔬菜蛋花粥 白米、豬肉、雞蛋、高麗菜	*南瓜雞茸燉麵 南瓜、雞肉、紅蘿蔔、毛豆仁、麵條 *當季水果	*番茄肉醬冬粉 番茄、冬粉、豬肉、洋菇、洋蔥	690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 (三)	*地瓜玉米粥 地瓜、玉米、紅蘿、白米	*芹菜雞肉湯麵 玉米筍、芹菜、白蘿蔔、雞肉、麵條 *當季水果	*蔬菜豆腐細粉 冬粉、豆腐、豬肉、青江菜	690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 (四)	*豬肉小米粥 小米、紅蘿蔔、白米、豬肉	*白菜鮮魚燉飯 白米、魚肉、紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、大白菜 *當季水果	*香菇肉燥意麵 香菇、豬肉、意麵、高麗菜	700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
7/18 (五)	*鮮蔬雞茸冬粉 高麗菜、雞茸、冬粉、玉米筍	*洋蔥豆腐煨麵 洋蔥、豬肉、鴻喜菇、豆腐、麵條 *當季水果	*綠豆小米粥 綠豆、地瓜、白米、小米、薏仁	680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三

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。是否需要額外補充鈉及其它電解質則要視出汗多寡而定。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114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
7/21 (一)	*金黃小米粥 南瓜、地瓜、 小米、紅藜	*蘑菇雞茸燉麵 蘑菇、洋蔥、雞肉、毛豆仁、麵條 *當季水果	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞 肉、細粉、白 蘿蔔、小松菜	680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
7/22 (二)	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、 豬肉、枸杞	*海鮮燉麵 魚肉、麵條、高麗菜、豆腐、紅蘿蔔 *當季水果	*青花雞茸冬粉 青花椰、雞 肉、冬粉、香 菇	690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
7/23 (三)	*絲瓜麵線 絲瓜、麵線、 豬肉、枸杞、 金針菇	*南瓜玉米燉飯 白米、南瓜、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋 *當季水果	*紅棗益身粥 洋芋、紅蘿蔔 紅棗、雞肉、 白米	690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 (四)	*地瓜豬肉稀飯 地瓜、白米、 豬肉、毛豆仁	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*豚汁烏龍麵 烏龍麵、青江 菜、豬肉、紅 蘿蔔、玉米粒	700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
7/25 (五)	*小魚麵線 吻仔魚、麵 線、芹菜、紅 蘿蔔	*鄉村番茄嫩雞炊飯 白米、番茄、雞肉、甜椒、玉米筍 *當季水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、 白米	700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四

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。每口食物以去糖
緻的植物性食物佔大部份；避免高熱量及高糖食物；減少醃漬食品及1



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年7月份餐點表

餐別	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估
7/28 (一)	*蔬菜雞蛋麵線 麵線、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔	*玉米筍雞茸燉飯 金針菇、玉米筍、雞肉、青江菜、白米  *當季水果	*藜麥紅豆薏仁粥 紅藜、薏仁、紅豆、紅棗、白米	680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
7/29 (二)	*苜菜鮮魚粥 白米、苜菜、魚肉	*大滷麵 豬肉、豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔、麵條、小白菜 *當季水果	*番茄豬肉細粉 番茄、芹菜、冬粉、豬肉	690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 (三)	*南瓜薏仁粥 薏仁、南瓜、白米、毛豆仁	*馬鈴薯豬肉燉飯 白米、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥 *當季水果	*玉米蔬菜麵 玉米粒、高麗菜、香菇、麵條、豬肉	690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
7/31 (四)	*田園雞肉冬粉 小黃瓜、紅蘿蔔、雞肉、冬粉、玉米粒	*什錦麵線 麵線、木耳、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、雞蛋 *當季水果	*地瓜小米粥 地瓜、小米、枸杞、蘋果	700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五千萬產品責任險 *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

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及時放入冷藏庫，並於進食前徹底加熱（70℃以上）。

