


## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園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)	*鮭魚芹菜粥 白米、鮭魚、 玉米粒、芹菜	*高麗菜水餃   *酸辣湯 竹筍、木耳、 豆腐、紅蘿 蔔、雞蛋	*鮮蔬蕎麥麵 蕎麥麵、青 江菜、油豆 腐、豬肉	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	
7/2 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉鮮奶	*糙米飯 *瓜仔肉 *玉米拌雙豆 *番茄蛋花湯 絞瓜、 玉米粒、毛 番茄、雞 *當季水果 豬肉、 豆、熟花生、 蛋、青蔥、 香菇、 紅蘿蔔'小黃 豆腐、大 *空心菜 洋蔥 瓜 骨、鴻喜菇	*蝦仁冬粉 冬粉、蝦 仁、青江菜	820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	
7/3 (四)	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	*沙茶豬肉燴飯 白米、香菇、豬 肉、青蔥、高麗 菜、洋蔥、紅蘿蔔	*竹筍玉米湯 *當令水果 綠竹筍、紅蘿 蔔、豬肉、玉 米	*慶生會蛋糕 *黑糖地瓜湯	840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)	*香菇肉燥版條 版條、香菇、 豬肉、豆芽 菜、韭菜	*地瓜飯 *回鍋肉 *香拌素雞 *青木瓜湯 豬肉、 素雞片、香菜 青木瓜、豬 豆干、 肉、紅蘿 *當令水果 蒜苗、 蔔、鳳梨、 *小松菜 紅蘿蔔 金針菇、紅 棗	*白菜雞絲麵 小白菜、雞 絲麵、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	

\*\*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。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園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)	颱風假			760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)	*絲瓜麵線 麵線、絲瓜、 薑、雞蛋	*小米飯 *蔥爆豬柳 *番茄炒蛋 *百菇湯 豬柳、洋 雞蛋、青 秀珍菇、金 蔥、青蔥、 蔥、番茄 針菇、生香 蘑菇醬 菇、豬肉 *當令水果 *高麗菜	*綜合豆花 豆花、綠豆、 QQ	810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)	*鮮魚蔬菜粥 白米、魚肉、 高麗菜、玉米 粒	*炸醬麵 *餛飩蔬菜湯 *當令水果 豬絞肉、豆干、青蔥、 餛飩、芹 菜、小白 白麵條、小黃瓜、紅蘿 菜、大骨 蔔	*肉絲米粉湯 細米粉、肉 絲、芹菜、小 白菜、大骨、 絞肉	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
7/10 (四)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*芝麻飯 *豆腐海鮮煲 *螞蟻上樹 *大瓜魚丸湯 蝦仁、豆 冬粉、豬 大黃瓜、香 腐、毛豆 肉、青蔥 菇、魚丸 *當令水果 仁、高麗 菜、洋蔥	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆 腐、豬肉絲、 青江菜	810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)	*香菇瘦肉意麵 豬肉、香菇、 意麵、白菜、 紅蘿蔔	*咖哩雞肉飯 海芽蛋花湯 *當令水果 咖哩、雞肉、洋蔥、紅 海帶芽、雞 蛋、大骨、 蘿蔔、馬鈴薯、毛豆 青蔥	*仙草芋圓凍 仙草、芋圓、 鮮奶	780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

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園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、紅蘿蔔、 油蔥酥	*芝麻飯 *桂筍燒肉 *涼拌海根 *竹筍豚肉湯 桂竹筍、油 海帶根、 綠竹筍、豬 豆腐、豬肉 薑、紅蘿蔔 肉、薑、紅 蘿蔔 *當令水果 *小松菜	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、 珍珠	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	
7/15 (二)	*廣東粥 白米、豬肉、 皮蛋、高麗菜	*番茄肉醬義大利麵 *南瓜雞茸湯 *當令水果 番茄、豬絞肉、螺旋 南瓜、鮮 奶、雞茸 麵、洋蔥、洋菇	*海苔小飯糰 海苔香鬆、白 米	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	
7/16 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*地瓜飯 *鹹水雞絲 *芹菜甜不辣 *冬菜雞肉湯 雞絲、玉米 芹菜、甜不 冬菜、雞 筍、紅蘿蔔 辣條 肉、紅蘿 蔔、白蘿蔔 *當令水果 *高麗菜	*蔬菜豆腐細粉 冬粉、豆腐、 豬肉、青江菜	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	
7/17 (四)	*豬肉小米粥 小米、紅蘿 蔔、白米、豬 肉	*鮮魚羹飯 白米、魚肉、紅蘿蔔、筍絲、黑木 耳、雞蛋、大白菜	*當令水果	*香菇肉燥意麵 香菇、豬肉、 意麵、高麗菜	810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	*小米飯 *蜜香滷肉 *玉米炒蛋 *豆腐味噌湯 豬肉、青 玉米、雞 豆腐、味 蔥、蒜苗、 蛋、洋蔥 噌、青蔥、 鴻喜菇 蜂蜜	*冬瓜麥茶甜湯 地瓜、珍珠、 芋圓、冬瓜 磚、麥茶包	820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

#### 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。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園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)	*肉羹麵線 肉羹、麵線、柴魚、香菜	*南瓜飯 *蘑菇雞丁 *滷味三寶 *蘿蔔貢丸 洋蔥、洋蔥、海帶、豆干 *當令水果 菇、雞肉 *地瓜葉	*芋圓西谷米 芋圓、地瓜、西谷米	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	
7/22 (二)	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、豬肉、紅蘿蔔	*海鮮炒麵 *紫菜貢丸湯 *當令水果 麵條、蝦仁、豬肉、魚 紫菜、芹 菜、貢丸 肉、高麗菜、紅蘿蔔		*蔬菜湯餃 白菜、水餃、紅蘿蔔、高麗菜	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
7/23 (三)	*桂冠紅豆包 *光泉鮮奶	*小米飯 *打拋豬肉 *香鬆蒸蛋 *山藥豬肉 豬肉、番 雞蛋、香鬆 山藥、豬 *當令水果 茄、九層塔 肉、枸杞、 *空心菜 紅棗	*藥膳雞肉冬粉 薑、枸杞、白麵、雞肉、高麗菜、香菇	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	
7/24 (四)	*紅棗益身粥 洋芋、紅蘿蔔 紅棗、豬肉絲	*滑蛋雙菇燴飯 *蘿蔔豚肉湯 *當令水果 雞蛋、白米、鴻喜菇、 海菜、豬 肉、薑、枸 白雪菇、豬肉片、青 杞、紅蘿蔔 蔥、紅蘿蔔	*鍋燒烏龍麵 烏龍麵、青江、魚板、豬肉	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	
7/25 (五)	*餛飩意麵 餛飩、意麵、青江菜	*白米飯 *蔥油雞 *年糕白菜滷 *冬瓜蛤蠣 雞肉、蔥、 大白菜、乾 冬瓜、蛤 *當令水果 紅蘿蔔絲 香菇、蝦 蠣、薑絲、 *小松菜 米、年糕、 大骨 紅蘿蔔	*檸檬愛玉 檸檬、愛玉、QQ、山粉圓	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；減少醃漬食品及使用過多醬料。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園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	
7/28 (一)	*麻油雞蛋麵 線 麵線、豬 肉、麻油、 薑	*紅藜飯 *三杯雞 *奶油佐菇菇 *香菇雞湯 雞肉、薑 奶油、金針 香菇、雞 片、九層 菇、玉米筍 肉、紅棗 塔	*紅豆牛奶花生 牛奶、花生、 薏仁、紅豆	790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	
7/29 (二)	*鯖魚芹菜粥 白米、鯖 魚、玉米 粒、芹菜	*大滷麵 豬肉絲、豆腐、金針菇、木耳、紅 蘿蔔、麵條、小白菜、雞蛋、筍絲	*當令水果 	*客家小湯圓 湯圓、豬肉、 韭菜、大骨、 乾香菇	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
7/30 (三)	*桂冠黑糖饅 頭 *光泉米漿	*地瓜飯 *麻婆豆腐 *香滷麵筋 *蔬菜肉片湯 豆腐、豬 麵筋、花生 大骨、肉 肉、青蔥 片、白菜、 肉、青蔥 芹菜、紅蘿 蔔	*肉骨蔬菜冬粉 玉米、高麗 菜、金針菇、 冬粉、豬肉、 肉骨茶包	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	
7/31 (四)	*地瓜小米粥 地瓜、小 米、枸杞	*咖哩燴飯 白米、雞胸丁、洋 蔥、洋芋、紅蘿蔔、 毛豆	*玉米濃湯 *當令水果 玉米粒、雞 蛋、火腿、紅 蘿蔔、馬鈴薯	*什錦麵線糊 紅麵線、竹 筍、木耳、肉 羹、紅蘿蔔、 金針菇	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）。

