

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年8月份餐點表 9M-13M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/1 (五)	*香菇瘦肉冬粉 香菇、豬肉、 青江菜、冬 粉、玉米	*翡翠吻仔魚麵 吻仔魚、豆腐、翡翠、芹菜、麵條 *當季水果	*綠豆小米粥 綠豆、小米、 白米、薏仁	590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 2.5份

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-鯖魚

鯖魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含EPA和DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鯖魚肚肉還含有大量的維生素A、B6和E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鯖魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年8月份餐點表 9M-13M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/4 (一)	*南瓜蘋果粥 南瓜、蘋果、白米、枸杞	*馬鈴薯雞肉燉飯 洋蔥、馬鈴薯、鴻喜菇、豆腐、白米、雞肉 *當季水果	*滑蛋豬肉湯麵 雞蛋、豬肉、麵條、莧菜	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
8/5 (二)	*豚肉蔬菜粥 白米、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒	*炸醬燉麵 豬肉、豆干、麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*金針菇嫩雞冬粉 金針菇、冬粉、凍豆腐、雞肉、小松菜	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/6 (三)	*地瓜蘿蔔粥 地瓜、紅蘿蔔、毛豆仁、白米	*鮮魚悶飯 魚肉、紅蘿蔔、白飯、香菇、白菜、木耳 *當季水果	*番茄白菜麵 番茄、小白菜、麵條、豬肉	590大卡 全穀根莖 4.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/7 (四)	*豚汁絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞、雞蛋、豬肉	*洋蔥雞肉燉飯 洋蔥、雞肉、白米、紅蘿蔔、高麗菜 *當季水果	*蘋果紅藜粥 地瓜、紅藜、小米、白米、蘋果	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/8 (五)	*玉米毛豆粥 南瓜、豬肉、玉米、白米、毛豆仁	*白菜豬肉煨麵 白米、白菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、豬肉 *當季水果	*高麗菜雞肉麵線 高麗菜、雞肉、白麵線、枸杞	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份



**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-富含蛋白質的毛豆仁

夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一含有完全蛋白質的食物。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年8月份餐點表 9M-13M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/11 (一)	*地瓜薏仁粥 地瓜、小米、 白米、紅蘿 蔔、薏仁	*西芹雞肉燉飯 鴻喜菇、白米、芝麻、番茄、雞肉、芹菜 *當季水果	*白菜烏龍麵 白菜、洋蔥、 豬肉、玉米 筍、烏龍麵	610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 2份
8/12 (二)	*金針絲瓜麵線 麵線、金針 菇、雞蛋、絲 瓜、枸杞、雞	*洋菇玉米悶飯 豬肉、洋蔥、洋菇、玉米粒、白米、紅蘿蔔 *當季水果	*山藥小米粥 山藥、小米、 白米、地瓜、 毛豆仁	590大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/13 (三)	*紅藜南瓜粥 紅藜、蘋果、 小米、白米、 南瓜	*番茄洋蔥煨麵 番茄、洋蔥、麵條、青江菜、鴻喜菇、雞肉 *當季水果	*鮮魚粉絲湯 冬粉、魚肉、 高麗菜、枸 杞、豆腐	610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 2份
8/14 (四)	*養生蓮子粥 蓮子、豬肉、 枸杞、白米、 地瓜	*馬鈴薯雞肉燉飯 馬鈴薯、雞肉、青花椰、洋蔥、白米、玉米筍 *當季水果	*莧菜小魚麵線 吻仔魚、莧 菜、麵線、紅 蘿蔔、豆腐	600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 2份
8/15 (五)	*鮮蔬肉燥麵 麵條、豬肉、 小松菜、洋 蔥、紅蘿蔔	*金瓜雞茸炊飯 南瓜、雞肉、白米、紅蘿蔔、玉米粒 *當季水果	*茄汁雞蛋冬粉 番茄、雞蛋、 冬粉、青江 菜、豬肉	610大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份



**食材供應商佢鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-消暑解渴冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖為原始材料，長時間熬煮成湯汁的飲料。



冬瓜茶在台灣已有百年飲用歷史（與甘蔗汁、青草茶，堪稱台灣三大古早冰飲），原料取用容易且價格平實；其中遵循手工古法釀造的傳統商店，對於冬瓜茶的原料和製作過程非常考究。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年8月份餐點表 9M-13M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/18 (一)	*洋芋瘦肉粥 馬鈴薯、豬肉、 白米、洋蔥、奶 油白菜	*田園南瓜雞肉燉麵 麵條、南瓜、雞肉、玉米粒、青花椰  *當季水果	*高麗菜冬粉 冬粉、豬肉、高 麗菜、香菇	600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 2份
8/19 (二)	*什錦意麵 青江菜、意麵、 豬肉、黑木耳、 紅蘿蔔	*銀魚悶飯 吻仔魚、金針菇、木耳、白米、毛豆仁 *當季水果	*地瓜小米粥 地瓜、小米、 白米、紅蘿蔔	590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 2份
8/20 (三)	*莧菜雞茸粥 雞肉、白米、莧 菜、洋蔥、枸杞	*燉雞煨麵 白麵、青江菜、雞肉、芹菜、紅蘿蔔 *當季水果	*香菇豬肉冬粉 豬肉、白菜、香 菇、紅蘿蔔、冬 粉、玉米粒	610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 2.5份
8/21 (四)	*家常肉燥冬粉 豬肉、冬粉、枸 杞、小白菜、雞 蛋	*金瓜豬肉麵 南瓜、高麗菜、金針菇、豬肉、麵條 *當季水果	*綠豆蘋果粥 綠豆、小米、白 米、蘋果	610大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/22 (五)	*豚汁玉米麵線 白菜、豬肉、雞 蛋、玉米粒、麵 線	*番茄洋蔥雞燉飯 番茄、雞肉、洋蔥、青江菜、白米 *當季水果	*香菇豆腐意麵 洋蔥、豆腐、香 菇、麵條、豬肉	600大卡 全穀根莖 4份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-小朋友最愛高麗菜

高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前茅，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 114年8月份餐點表 9M-13M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/25 (四)	*豚汁蔬菜湯麵 麵條、豬肉、青江菜、紅蘿蔔	*海鮮豆腐燉飯 白米、魚肉、豆腐、洋蔥、高麗菜 *當季水果	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞肉、細粉、白蘿蔔、小松菜、香菇	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/26 (五)	*地瓜豬肉稀飯 地瓜、白米、豬肉、毛豆仁	*鄉村番茄嫩雞麵 白麵條、番茄、雞肉、青花椰、玉米筍 *當季水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、白米	600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 2份
8/27 (三)	*豬汁香菇板條 豬肉、板條、白菜、香菇	*蔥香蛋蛋麵 木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、麵條、青蔥 *當季水果	*山藥蓮子粥 蓮子、豬肉、枸杞、白米、山藥	610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 2份
8/28 (四)	*蘿蔔豆腐細粉 白蘿蔔、冬粉、豆腐、高麗菜、雞肉	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*地瓜小米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米、玉米	600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 2份
8/29 (五)	*高麗菜悶飯 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、金針菇	*玉米濃湯麵 馬鈴薯、玉米粒、雞蛋、雞肉、毛豆仁、洋蔥 *當季水果	*香菇絲瓜麵線 絲瓜、麵線、豬肉、枸杞、香菇	600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 2份

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

依據國民健康署結合各地方政府衛生局於社區及幼托園所進行滿4歲及滿5歲學齡前兒童視力篩檢(E字或C字表)服務結果顯示，學齡前兒童視力不良率(包括斜弱視、近視、散光、不等視及其他)約11%，另依據教育部統計資料顯示，104學年度學童視力不良率至國小1年級已升至26.1%，國小6年級達63.9%，國中一年級更高達69%。

國民健康署提供打敗惡視力的行動三要給家長：



一要：要遵守3010原則，務必掌握用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

二要：要室外活動，暑假中每天至少要有2至3小時的室外活動，並累計至少60分鐘中等費力身體活動，如騎自行車、丟球遊戲、健走及跑跳活動等。

三要：要有適當防護，室外活動時避開上午10時至下午2時之強烈陽光照射時段，若紫外