

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年8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
8/1 (五)	*香菇瘦肉麵線 香菇、豬肉、 青江菜、麵線	*南瓜飯    *客家小炒    *薑絲麵腸    *翡翠銀魚羹 豆干、青    薑絲、麵腸、    吻仔魚、嫩 蔥、豬    酸菜    豆腐、翡翠 肉、芹菜 *當季水果 *空心菜	*仙草綠豆湯 仙草、綠豆、 QQ	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    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-鮭魚

鮭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，而鮭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，鮭魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年8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
8/4 (一)	*鮮蔬餛飩湯麵 小白菜、餛飩、 麵條	*芝麻飯 *劍筍炒肉絲 *三杯百頁 *番茄蔬菜湯 劍筍、豬 百頁豆腐、 番茄、洋蔥、馬 肉、青蔥 九層塔 鈴薯、鴻喜菇、 豆腐 *當季水果 *空心菜	*冰糖銀耳湯 冰糖、蓮子、 紅棗、白木耳	780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)	*肉羹蔬菜粥 白米、肉羹、白 菜、香菜、紅蘿 蔔	*炸醬麵 *冬瓜蛤蠣湯 *當季水果 豬肉、豆干、青蔥、白 冬瓜、蛤 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 蠣、金針 菇、凍豆腐	*香菇豬肉冬 粉 香菇、冬粉、 蝦米、豬肉、 冬菜	800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)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*鮮魚羹飯 *當季水果 魚肉、洋蔥、紅蘿蔔、白飯、香菇、 白菜、木耳、筍絲	*客家湯圓 乾香菇、小湯 圓、韭菜、豬 肉、油蔥酥	790大卡 全穀根莖 4.5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/7 (四)	*絲瓜蛤蠣麵線 絲瓜、蛤蠣、白 麵線、枸杞	*地瓜飯 *薑汁燒肉 *玉米炒蛋 *蔭鳳梨苦瓜雞湯 薑、豬肉、 玉米、雞 鳳梨、雞肉、白 紅蘿蔔、洋 蛋、毛豆仁 苦瓜、金針菇 蔥 *當季水果 *莧菜	*鍋燒意麵 意麵、空心 菜、雞蛋、竹 輪、豬肉	800大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
8/8 (五)	*黑糖饅頭 *糙米漿	*爸氣十足漢堡特餐 *玉米濃湯 煙燻雞肉、起司片、番茄片、火腿、 小黃瓜	*香鬆小飯糰 香鬆、白米、 海苔	800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。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年8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	
8/11 (一)	*肉燥粿條 粿條、香菇、 豬肉、豆芽菜	*五穀米飯 *香菇瓜仔肉 *海味芝麻蛋 *竹筍雞肉湯 絞瓜、豬絞 海帶芽、芝 雞肉、綠竹 肉、乾香菇 麻、雞蛋 筍、白蘿蔔、 *當季水果 金針菇 *黑葉白	*花生豆花 豆花、花生 仁、粉圓	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 2份	
8/12 (二)	*養生豚肉粥 糙米、蓮子、 豬肉、枸杞、 白米	*培根白醬義大利麵 義大利麵、培根、毛豆仁、洋蔥、鴻喜 菇、豬肉、鮮奶油	*當季水果 	*雞茸玉米冬粉 雞肉、冬粉、 玉米、小白菜	790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)	*草莓果醬土司 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *三杯雞丁 *年糕白菜滷 *鮮魚味噌湯 雞肉、九層 大白菜、乾 魚肉、味噌、 *當季水果 塔、薑、玉 香菇、蝦 豆腐、洋蔥、 *小松菜 米筍 米、薑、年 海帶芽 糕、紅蘿蔔	*蔬菜雞絲麵 青江菜、雞絲 麵、雞蛋、豬 肉	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 2份	
8/14 (四)	*芋頭鹹粥 芋頭、豬肉、 高麗菜、芹 菜、紅蘿蔔	*雞肉咖哩飯 白米、雞肉、洋蔥、洋 芋、紅蘿蔔、洋菇、毛 豆、咖哩	*番茄蛋花湯 *當季水果 番茄、雞 蛋、青蔥、 豆腐	*生日蛋糕 *檸檬愛玉	800大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 0份 乳品 1份 水果 2份 豆魚蛋肉 2份
8/15 (五)	*鮭魚蔬菜麵 鮭魚、芹菜、 香菇、麵條	*紅藜飯 *梅干扣肉 *胡麻杏鮑菇 *香菇冬瓜雞湯 梅干菜、豬 杏鮑菇、涼 香菇、冬瓜、 *當季水果 肉 拌用胡麻醬 雞肉、薑片 *高麗菜	*八寶粥 紅豆、綠豆、 桂圓、白米、 QQ、黑米	810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-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。

## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年8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	
8/18 (一)	*葡萄乾南瓜粥 南瓜、紅蘿蔔、 白米、葡萄乾、 小米	*小米飯 *馬鈴薯燉肉 *醬燒豆腐 *金針肉絲湯 豬肉、洋 豆腐、青 乾金針花、豬 蔥、紅蘿 蔥、白芝麻 肉絲、金針 蔔、馬鈴薯 菇、青蔥	*紅豆小湯圓 紅豆、紅白小 湯圓	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 2份	
8/19 (二)	*肉燥冬粉湯 冬粉、豬肉、韭 菜、豆芽菜	*水餃 *酸辣湯 *當季水果 高麗菜、豬肉 金針菇、筍 絲、紅蘿 蔔、黑木 耳、雞蛋、 豬肉絲		*香菇竹筍粥 香菇、竹筍、 白米、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 2份
8/20 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*地瓜飯 *迷迭香草雞 *香鬆蒸蛋 *大瓜貢丸湯 雞肉、洋 香鬆、雞蛋 大黃瓜、紅蘿 蔔、貢丸、白 菇、迷迭香 蘿蔔、薑片	*當季水果	*餛飩湯麵 餛飩、白菜、 海苔絲、麵條	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 2.5份
8/21 (四)	*海苔肉鬆稀飯 白米、海苔肉 鬆、地瓜	*肉羹飯 白米、肉羹、紅蘿蔔、木耳、筍絲、 沙茶、雞蛋、空心菜	*當季水果	*叻仔魚麵線 叻仔魚、麵 線、莧菜	810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)	*玉米小拉麵 玉米粒、小拉 麵、竹輪、海苔 絲、洋蔥	*南瓜飯 *涼拌手撕雞 *綜合滷味 *青木瓜排骨湯 雞絲、檸 白蘿蔔、海 木瓜、豬肉、 檬、小黃 帶、烏蛋、 鳳梨、薑 瓜、香菜 小甜條	*當季水果	*芋圓甜湯 芋圓、地瓜	800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五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。



## 新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年8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	
8/25 (四)	*豆皮烏龍麵 豆皮、烏龍麵、海帶芽、青蔥	*白米飯 *塔香打拋肉 豬絞肉、九層塔、檸檬汁、番茄 *鮮菇美人腿 絞白筍、紅蘿蔔、鮮香菇、蒜頭 *蓮藕豬肉湯 蓮藕、蓮子、紅棗、豬肉、枸杞 *當季水果 *青江菜	*冰糖綠豆蒜 綠豆仁、冰糖、地瓜圓	780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)	*魚片香芹粥 魚肉、芹菜、白米、薑	*咖哩烏龍麵 小烏龍麵、雞肉、咖哩、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、鴻喜菇	*豆腐味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥 *當季水果	*榨菜肉絲冬粉 榨菜、豬肉絲、冬粉、青蔥	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 2份
8/27 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*芝麻飯 *滷小雞腿 雞棒腿、青蔥、薑 *當季水果 *黑葉白菜	*番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔥 *山藥豬肉湯 山藥、豬肉、紅蘿蔔、玉米段	*什錦雞絲麵 雞絲麵、青江菜、小魚丸	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 2份
8/28 (四)	*山藥冬粉 山藥、豬肉、冬粉、高麗菜	*日式親子丼 白米、雞肉、雞蛋、海苔絲、高麗菜、鴻喜菇、洋蔥	*紫菜餛飩湯 餛飩、小白菜、紫菜	*薑絲豬肉麵 薑絲、豬肉、枸杞、青江菜、玉米、麵條	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 2份
8/29 (五)	*番茄煨麵 番茄、豬肉、青蔥、麵條	*地瓜飯 *沙茶豬肉 豬肉、沙茶、芹菜、豆干、紅蘿蔔 *當季水果 *小松菜	*金玉滿堂 奶油、金針菇、玉米筍 *蛤蜊雞湯 蛤蜊、雞肉、薑、金針菇	*青蛙下蛋 愛玉、山粉圓、檸檬、冬瓜塊	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 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

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50-40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，若紫外線太強時，建議戴遮陽帽或太陽眼鏡，並補充適量水分。