

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年9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
9/1 (一)	*豆芽豬肉湯麵 豆芽、豬肉、 白麵條	*滑蛋豚肉燉飯 豚肉、蘿蔔、白米、雞蛋 *蘋果	*紅豆小米粥 紅豆、小米、 白米	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
9/2 (二)	*蔬菜吻仔魚粥 吻仔魚、莧菜 、白米、枸杞	*茄汁玉米湯麵 豬肉、玉米粒、麵條、蕃茄、洋蔥 *香蕉	*香菇豬肉冬粉 香菇、豬肉、 冬粉、小白菜	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
9/3 (三)	*雞蛋玉米粥 雞蛋、洋蔥、 白米、玉米粒	*蕃茄悶飯 蕃茄、豬肉、紅蘿蔔、白米 *芭樂	*豚香意麵 豬肉、意麵、 白菜、豆芽菜	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
9/4 (四)	*肉燥湯麵 豬絞肉、小白 菜、麵條、紅 蘿蔔	*馬鈴薯雞肉飯 雞肉、馬鈴薯、白米、芝麻、洋蔥、毛豆仁 *葡萄	*地瓜紅藜粥 地瓜、紅藜、 白米	600大卡 全穀根莖 4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
9/5 (五)	*鮮蔬麵線 麵線、豬肉、 高麗菜、玉米	*洋蔥煨飯 香菇、洋蔥、白米、豬肉、紅蘿蔔 *西瓜	*滑蛋冬粉 雞蛋、豬肉、 青蔥、冬粉	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

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充电站~聰明飲食小撇步

1.肉類減半

大部分台灣民眾常覺得正餐沒有肉類，就不容易有飽足感，因此往往攝取過多的肉類，同時全穀類及蔬菜類也吃得不足。健康飲食並不是完全禁除掉肉類，藉由減少肉類的需求，並同時增加攝取蔬菜及高纖食物(如全穀類、豆類)，不僅可提升蔬菜增量的空間，也可以減少動物性脂肪對身體的危害。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年9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
9/8 (一)	*地瓜小米粥 白米、地瓜、 小米、紅蘿蔔	*豚汁豆腐麵 豆腐、青蔥、雞蛋、豬肉、麵條  *當季水果	*雞茸玉米粥 玉米、毛豆仁、 雞茸、白米	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
9/9 (二)	*玉米鮭魚粥 白米、鮭魚、 毛豆仁、玉米	*南瓜肉醬麵 洋蔥、紅蘿蔔、西芹、豬絞肉、麵條、南瓜 *當季水果	*蕃茄洋菇粉絲 洋菇、高麗菜、 冬粉、蕃茄、雞 茸	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
9/10 (三)	*紅藜蘋果粥 紅藜、蘋果、 白米、地瓜	*蔬菜雞肉麵線 麵線、雞肉、高麗菜、枸杞、紅蘿蔔 *當季水果	*豬肉烏龍麵 香菇、洋蔥、烏 龍麵、豬肉、白 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 2份
9/11 (四)	*滑蛋豆腐湯麵 麵條、豆腐、 小白菜、雞蛋	*菇菇燉飯 金針菇、木耳、白米、鮮香菇、豬肉 *當季水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、白 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 2份
9/12 (五)	*健康豆漿麵 無糖豆漿、麵 條、豆腐、青 江菜、雞茸	*杏菇豚肉粥 紅蘿蔔、杏鮑菇、豬肉、枸杞、白米、莧菜 *當季水果	*豬肉冬粉湯 冬粉、香菇、高 麗菜、豬肉	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五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

2. 增加蔬菜量



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年9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
9/15 (一)	*南瓜小米粥 南瓜、白米、紅蘿蔔、小米	*馬鈴薯豬肉燉麵 馬鈴薯、麵條、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉  *當季水果	*蓮子枸杞粥 蓮子、枸杞、白米、豬肉、高麗菜	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
9/16 (二)	*肉燥冬粉湯 豬肉、冬粉、韭菜、豆芽	*豚汁烏龍麵 豬肉、烏龍麵、雞蛋、洋蔥、芝麻、青江菜 *當季水果	*香菇玉米粥 香菇、玉米、白米、豬絞肉、白菜	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 2份
9/17 (三)	*白土司 *光泉無糖豆漿	*地瓜雞茸粥 地瓜、雞肉、白米、毛豆仁、紅蘿蔔 *當季水果	*豬肉麵線 玉米粒、豬肉、麵線、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 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2.5份
9/18 (四)	*蘋果地瓜粥 蘋果、地瓜、蓮子、白米	*滑蛋雞肉飯 白米、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、青江菜、雞肉 *當季水果	*吻仔魚麵線 麵線、吻仔魚、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
9/19 (五)	*山藥雞湯麵 山藥、香菇、雞肉、麵	*黃瓜玉米燉飯 玉米筍、小黃瓜、豬肉、白米 *當季水果	*毛豆小米粥 毛豆仁、小米、紅蘿蔔、白米	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

營養充電站-聰明飲食小撇步



3. 半葷半素

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年9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
9/22 (一)	*香菇肉燥麵 香菇、豬肉、麵條、青江菜	*南瓜雞茸燉飯 南瓜、雞肉、白米、小松菜 *當季水果	*蕃茄蛋花粥 蕃茄、雞蛋、青蔥、白米	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
9/23 (二)	*紅藜蘋果粥 紅藜、蘋果、小米、白米	*鮮魚煨麵 洋蔥、玉米筍、雞蛋、紅蘿蔔、魚肉、麵條 *當季水果	*什錦麵線 麵線、高麗菜、香菇、豬絞肉	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
9/24 (三)	*杏菇雞茸麵 杏鮑菇、麵條、雞肉、小白菜	*胚芽豬肉燉飯 胚芽、豬肉、白米、紅蘿蔔、玉米粒 *當季水果	*高麗菜粥 高麗菜、白米、豬肉、香菇	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
9/25 (四)	*健康豆漿麵 豬肉、麵條、無糖豆漿、青江菜	*雞肉洋菇飯 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、洋菇 *當季水果	*白蘿蔔冬粉 白蘿蔔、豆腐、香菇、玉米、冬粉	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
9/26 (五)	*蔬菜麵線 莧菜、麵線、紅蘿蔔、青蔥、豬肉	*洋蔥豬肉飯 洋蔥、豬肉、白米、香菇、小黃瓜 *當季水果	*紅豆小米粥 紅豆、小米、白米	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 2份


**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

4.點心時間吃蔬果

蔬菜和水果是想吃點心或零食時的最佳選擇，熱量不僅低，且豐富的纖維可幫助腸胃蠕動，於咀嚼的過程增加飽足感。我們可以利用蘿蔔、小黃瓜、大芹菜等質地較硬質地的蔬菜，充分洗淨後切成長條狀，作為隨手可得的生鮮蔬菜條。或是水果切片、切塊選擇未加糖的水果乾(例如葡萄乾、杏子乾、藍莓乾、蔓越莓乾..等)都是很好營養健康的點心來源。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年9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
9/29 (一)	教師節補假			
9/30 (二)	*絲瓜麵線 絲瓜、金針 菇、麵線、 枸杞	*豬肉豆腐燉飯 豬肉、豆腐、白米、小黃瓜、毛豆仁 *當季水果	*紅蘿蔔地瓜粥 紅蘿蔔、地瓜、 白米、白米	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

**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

健康小常識- 國民健康署提醒民眾養成「**3蔬2果**」的健康飲食型態



每天應攝取**3**份蔬菜（**1**份蔬菜煮熟後約半碗）及**2**份水果（**1**份水果約**1**個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是當令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「**在地蔬果新鮮購**」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則。

1. 選當季在地：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

2. 挑色彩多樣：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素**A**、**C**及礦物質鐵、鈣也越多，