


新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年9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	
9/1 (一)	*鮮味粿仔條 粿條、豬肉絲、 韭菜、豆芽菜	*芝麻飯 *桂竹筍燒肉 *紅蘿蔔炒蛋 *鳳梨苦瓜雞湯 竹筍、豬 紅蘿蔔、雞蛋 鳳梨、苦瓜、雞 肉、青蔥、 肉、香菇 白蘿蔔 *當季水果 高麗菜	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	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	
9/2 (二)	*蔬菜叻仔魚粥 叻仔魚、莧菜、 白米、枸杞	*高麗菜豬肉水餃 *酸辣湯 *當季水果 豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、 豆腐、紅蘿蔔 水餃皮 絲、木耳、筍 絲、雞蛋、金 針菇		*香菇豬肉冬粉 香菇、豬肉、冬 粉、小白菜	820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)	*草莓果醬吐司 *光泉豆漿	*地瓜飯 *馬鈴薯燉肉 *三杯素鮮 *蘿蔔貢丸湯 馬鈴薯、紅 杏鮑菇、豆 白蘿蔔、貢丸、 蘿蔔、豬 腸、九層塔、 芹菜 肉、洋蔥 老薑 *當季水果 *黑葉白菜		*肉絲意麵 豬肉、意麵、高 麗菜、玉米	810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
9/4 (四)	*芋頭米粉湯 芋頭、米粉、香 菇、豬肉	*油蔥雞絲飯 *玉米豬肉湯 *當季水果 白米、雞肉、筍絲、小黃 玉米、豬肉、 瓜、紅蔥油、滷蛋 白蘿蔔、紅蘿 蔔		*生日蛋糕 *地瓜圓湯	790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
9/5 (五)	*滑蛋雞絲麵 青江菜、雞蛋、 雞絲麵、豬絞肉	*紅藜飯 *壽喜燒 *蔥爆豆干 *黃瓜魚丸湯 豬肉、洋 青蔥、豆干 大黃瓜、魚丸、 蔥、金針 大骨、薑 菇、柴魚 *當季水果 *莧菜		*瘦肉粥 白米、豬肉、高 麗菜、芹菜、紅 蘿蔔	820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

營養充電站-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替除掉肉類，藉由減少肉類的需求量，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。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年9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
9/8 (一)	*豬肉雞絲麵 雞絲麵、魚板、青江菜、豬絞肉	*五穀米飯 *當季水果 *黑葉白	*香菇瓜仔肉 絞瓜、豬絞肉、香菇	*玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋、毛豆仁	*木瓜排骨湯 青木瓜、舞菇、紅蘿蔔、豬肉	*綠豆地瓜甜湯 綠豆、地瓜圓	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
9/9 (二)	*鮮菇粥 生香菇、白米、豬絞肉、高麗菜	*蕃茄肉醬義大利麵 蕃茄、洋蔥、豬絞肉、義大利麵、毛豆仁	*山藥肉片湯 山藥、豬肉、白菜、枸杞	*當季水果 	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、香菇、油蔥、小白菜	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	
9/10 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*南瓜飯 *當季水果 *莧菜	*照燒雞丁 雞丁、甜椒、杏鮑菇、洋蔥	*香炒筍白筍 筍白筍、豬肉、紅蘿蔔	*海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、大骨、薑、豆腐	*肉羹意麵 肉羹、意麵、木耳、芹菜、紅蘿蔔	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 2份
9/11 (四)	*油豆腐細粉 油豆腐、豬肉、冬粉、黑葉白菜	*咖哩雞肉飯 咖哩、雞肉、白米、馬鈴薯、紅蘿蔔	*冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊、薑、金針菇、九層塔	*當季水果	*雞汁香菇麵線 麵線、白菜、香菇、雞肉	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	
9/12 (五)	*蔬菜蕃茄湯麵 蕃茄、白菜、麵條、玉米	*白米飯 *當季水果 *空心菜	*蘑菇鐵板豬 豬肉、洋蔥、蘑菇醬、蘑菇	*綜合滷味 白蘿蔔、百頁豆腐、烏蛋、甜不辣	*鮮魚味噌湯 味噌、魚肉、洋蔥、豆腐、青蔥	*仙草米苔目 仙草、米苔目	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

\*\*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

#### 2. 增加蔬菜量

根據新版國民飲食指南，每人每日至少要吃3碟份量的蔬菜，蔬菜類不但含有纖維質可以增加飽足感，還可以提供維生素A、C及礦物質鐵、鎂、鈣等營養素，更能提供具不同抗氧化的植化素。建議每一餐都要有1碟蔬菜。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年9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	
9/15 (一)	*絲瓜小魚麵線 麵線、絲瓜、 香菇、吻仔魚	*芝麻飯 *三杯雞 *香鬆蒸蛋 *玉米濃湯 雞肉、老薑、香鬆、雞蛋 蒜仁、九層 塔、玉米筍 *當季水果 *高麗菜	*薑汁芋圓湯 芋圓、地瓜 圓、薑	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 2份	
9/16 (二)	*雞肉蔬菜粥 雞肉、白菜、 玉米、白米、 紅蘿蔔	*豬肉咖哩烏龍麵 *南瓜濃湯 *當季水果 烏龍麵、咖哩、馬鈴薯、洋蔥、鮮 紅蘿蔔、洋蔥、鴻喜菇、奶、奶油、 毛豆仁、豬肉 南瓜、雞蛋		*鹹豆漿冬粉 油條、豬肉、 香菇、蔥、豆 漿	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
9/17 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*胚芽飯 *蕃茄燉肉 *香滷麵筋 *肉羹湯 豬肉、洋蔥、花生、麵筋 蕃茄、薑、蒜 *當季水果 *空心菜	肉羹、紅蘿 蔔、白菜、 針針菇	*山藥麵線 麵線、山藥、 雞丁、鴻喜 菇、薑、紅 棗、枸杞	820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
9/18 (四)	*香菇瘦肉粥 香菇、豬肉、 白米、高麗菜	*什錦燴飯 *蓮藕豬肉湯 *當季水果 白米、雞肉、花枝、洋 蓮藕、豬肉 蔥、高麗菜、玉米筍、木 枸杞、大 耳 骨、金針菇		*海苔烏龍麵 烏龍麵、海 苔、豬肉、高 麗菜	780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)	*蕃茄煨麵 蕃茄、雞蛋、 青蔥、麵條、 豬肉	*地瓜飯 *打拋豬 *糖醋甜不辣 *四神湯 豬絞肉、九層 甜不辣、青 蔥、白芝麻 *當季水果 *黑葉白	豬肉、四 神、枸杞、 薏仁	*愛玉山粉圓 冬瓜糖、山粉 圓、QQ、愛玉	800大卡 全穀根莖 5.5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

### 營養充電站-聰明飲食小撇步

#### 3. 半葷半素

有些人總覺得吃燙青菜或是清炒青菜就像在吃草一樣，甚至有很快就會餓肚子的預期心理而不太喜愛蔬菜。其實，除了每餐要有1碟蔬菜外，其他菜色可運用半葷素的菜來搭配。例如青椒



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年9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
9/22 (一)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、 高麗菜、玉米 粒	*五穀米飯 *京醬肉絲 *塔香豆腸 *冬菜雞湯 豬肉絲、洋 豆腸、九層 冬菜、雞 蔥、甜麵 塔 肉、洋蔥、 醬、蔥 香菇 *當季水果 *空心菜	*福圓甜湯 桂圓、圓糯 米、紅棗、枸 杞、薏仁	820大卡 全穀根莖 5.5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
9/23 (二)	*芋頭鹹粥 芋頭、白米、 芹菜、豬絞肉	*炸醬麵 白麵、豬絞肉、碎豆 干、小黃瓜、甜麵醬 *紫菜餛飩湯 紫菜、小白 菜、餛飩 	*當季水果 *玉米小飯糰 海苔香鬆、玉 米粒、白米	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 2.5份
9/24 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*地瓜飯 *樹子鮮魚 *洋蔥炒蛋 *金針肉絲湯 樹子、魚 洋蔥、紅蘿 金針菇、豬 肉、豆腐、 蔔、雞蛋 肉、香菇、 薑 薑 *當季水果 *黑葉白	*榨菜肉絲麵 榨菜絲、豬肉 絲、熟意麵、 青蔥	810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
9/25 (四)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、豬肉 鬆、白米	*沙茶豬肉燴飯 白米、鴻喜菇、豬肉、 青蔥、高麗菜、洋蔥、 紅蘿蔔 *絲瓜鮮菇湯 絲瓜、豬肉 絲、金針 菇、秀珍菇 *當季水果	*麵線糊 紅麵線、香 菇、紅蘿蔔、 木耳	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 2份
9/26 (五)	*魚羹湯麵 木耳、香菇、 魚羹、白麵、 紅蘿蔔	*芝麻飯 *醃醃燉肉 *淋汁豆腐 *酸菜雞肉湯 豬肉、白蘿 豆腐、蔥、 酸菜、雞 蔔、紅蘿 蕃茄醬、生 肉、鴻喜 蔔、青蔥、 香菇 菇、薑 *小松菜 蒜頭	*綜合豆花 豆花、綠豆	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 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

#### 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。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年9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	
9/29 (一)	教師節補假				
9/30 (二)	*玉米香菇雞茸粥 玉米粒、雞肉、香菇、白米、小白菜	*和風炒烏龍麵 大烏龍麵、豬肉絲、洋蔥、細海苔絲、高麗菜、紅蘿蔔、紅蘿蔔	*紫菜豆腐湯 *當季水果 紫菜、嫩豆腐、雞蛋、大骨	*古早味米粉湯 米粉、豬肉、香菇、芹菜	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

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，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。
- 3. 吃原態水果：**建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便秘。