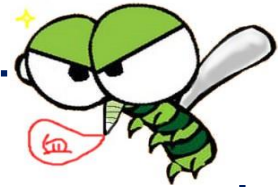




檸檬樹幼兒園114年10月份餐點表

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
10/1 (三)	*手工黑糖小饅頭 *光泉鮮奶	*南瓜飯 *港式煲雞 *金沙筍白筍 *蘋果瘦肉湯 雞丁、豆筍白筍、鹹蛋黃 蘋果、瘦肉、紅棗 *當令水果 菜、紅蘿蔔、芹菜 *時蔬(綠)	*香菇長豆粥 白米、生香菇、長豆、肉絲	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
10/2 (四)	*蔬菜餛飩湯麵 餛飩、鮮蔬、大骨、白麵	*鮮魚羹泡飯 白米、魚片、大白菜、乾香菇、紅蘿蔔、竹筍、木耳	*當令水果 *生日蛋糕 *檸檬愛玉	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 2份
10/3 (五)	*肉絲豆漿意麵 意麵、肉絲、蔬菜、蔥、無糖豆漿	*白米飯 *打拋豬肉 *紅燒雞蛋豆腐 *番茄豆芽湯 絞肉、番茄、九層塔 中華雞蛋豆腐、紅蘿蔔 牛番茄、黃豆芽、洋蔥 *當令水果 *時蔬(綠)	*冰糖綠豆蒜 綠豆仁、冰糖、黑糖	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險



健康小常識-登革熱潛伏期

典型登革熱的潛伏期約為3至8天(最長可達14天)。

病人發病前一天至發病後5天的這段期間，稱為「可感染期」，或稱為「病毒血症期」，如果感染者在這個時期被斑蚊叮咬，那麼這隻斑蚊將感染登革病毒，病毒在蚊子體內經過8-12天的增殖，這隻斑蚊就具有終生傳染病毒的能力，當牠再叮咬其他人時，就會把體內的登革病毒傳染給另一個人。

檸檬樹幼兒園114年10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
10/6 (一)	中秋節放假			
10/7 (二)	*莧菜鮪魚麵線 莧菜、鮪魚、白麵線	*日式和風豬肉炒麵 細麵、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、壽喜燒醬、海苔絲	*白菜肉片湯 大白菜、肉片 	*鮮蔬米苔目 米苔目、肉絲、鮮蔬、蔥 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
10/8 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*芝麻飯 *京醬肉 豬肉、豆干、蔥、甜麵醬 *當令水果 *時蔬(綠)	*叻仔魚炒 叻仔魚、蛋 *冬菜雞湯 冬菜、雞肉、洋蔥	*什錦粉粿 綠豆、粉粿、花生片、黑糖 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
10/9 (四)	*鮮蔬肉燥麵 熟意麵、絞肉、高麗菜、芹菜、洋蔥	*香菇竹筍炊飯 白米、乾香菇、蝦米、綠竹筍、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥	*蕃茄洋蔥湯 蕃茄、洋蔥、西芹、排骨 *當令水果	*玉米雞絲粥 白米、玉米粒、雞柳、紅蘿蔔 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
10/10 (五)	國慶日放假			

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險



健康小常識-登革熱發病症狀

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達20%以上，所以民眾千萬不能掉以輕心！發病後的第3~5天，若病情突然加劇，如發生劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等，須注意是否進展為登革熱重症。

檸檬樹幼兒園114年10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
10/13 (一)	*玉米雞茸粥 雞肉、玉 米、高麗 菜、白飯	*芋頭飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*什錦燒肉 海帶、夾心 肉丁、紅蘿 蔔、杏鮑菇	*番茄炒蛋 番茄、蛋、 蔥	*山藥肉片湯 山藥、肉片	*花生豆花湯 非基改豆 花、白花生 片	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
10/14 (二)	*肉羹麵 肉羹、白油 麵、筍絲、 蛋、木耳、 紅蘿蔔	*客家炒米粉 米粉、肉絲、高麗菜、 乾香菇、蝦米、蔥、芹 菜	*長豆雞肉湯 *當令水果 長豆干、雞 肉		*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白 蘿蔔、香菇		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
10/15 (三)	*桂冠小饅頭 *統一米漿	*胚芽飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*五彩魚片 魚片、玉米 筍、紅黃甜 椒、洋蔥	*白菜滷 白菜、紅蘿 蔔、青蔥	*鮮菇湯 秀珍菇、金 針菇、生香 菇、肉絲	*什錦蔬菜粥 高麗菜、時 蔬絞肉、白 米	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
10/16 (四)	*叻仔魚粥 白米、叻仔 魚、蔬菜	*咖哩飯 肉絲、咖哩炒醬、洋 蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯	*香菇雞湯 香菇、棒腿 丁、金針菇 菇	*當令水果	*關東煮 豆腐、玉 米、白蘿 蔔、甜不 辣、小貢丸		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
10/17 (五)	*肉燥雞絲麵 豬肉、蔬 菜、紅蘿 蔔、雞絲麵	*白米飯 *當令水果 *時蔬(綠)	*宮保雞丁 雞丁、豆 腐、紅蘿 蔔、蔥	*塔香麵腸 麵腸片、洋 蔥、九層 塔、蒜	*冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏 仁、排骨	*芋頭西米露 芋頭、椰 奶、西谷 米、冰糖	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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險



健康小常識-登革熱預防

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

檸檬樹幼兒園114年10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
10/20 (一)	*家常意麵 意麵、肉絲、大白菜、番茄	*芝麻飯 *烤麩燒肉片 *滷味拼盤 *羅宋湯 豬肉片、乾香 鳥蛋、甜不 蕃茄、洋 菇、紅蘿蔔、辣、豆干 蔥、肉 片、西 芹、大骨 *當令水果 青蔥 *時蔬(綠)	*檸檬愛玉 粉條 檸檬原 汁、愛 玉、粉 條、糖	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
10/21 (二)	*廣東粥 白米、絞肉、皮蛋、高麗菜	*海鮮炒麵 *五行蔬菜湯 *當令水果 白油麵、小蝦仁、小肉 白蘿蔔、紅 片、魚片、高麗菜 蘿蔔、香 菇、洋蔥、 西芹	*客家小湯 圓 小湯圓、 肉絲、蔬 菜、大 骨、乾香	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
10/22 (三)	*草莓吐司 *光泉鮮奶	*地瓜飯 鳳梨鮮味雞 *菜脯蛋 *黃金蜆湯 新鮮鳳梨、棒 碎脯、蛋、 蜆、薑絲 腿丁、洋蔥、 蔥 *當令水果 甜椒 *時蔬(綠)	*養生排骨 粥 糙米、蓮 子、排 骨、枸杞	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
10/23 (四)	*蔬菜南瓜粥 南瓜、蔬菜、白米	*薑汁燒肉蓋飯 *高鈣味噌湯 *當令水果 白米、火鍋豬肉片、洋 豆腐、味 蔥、紅蘿蔔、鴻喜菇、青 噌、小魚乾 蔥、味霖、柴魚醬油	*紫菜餛飩 湯麵 餛飩、鮮 蔬、紫 菜、白麵	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
10/24 (五)	光復節補假			

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

健康小常識-登革熱預防

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。



檸檬樹幼兒園114年10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
10/27 (一)	*絲瓜麵線 絲瓜、肉絲、 麵線、雞蛋	*白米飯 *蓮藕燒肉 *毛豆燴豆腐 *大黃瓜湯 梅花肉丁、鴻喜菇、毛大黃瓜、 蓮藕、紅蘿豆仁、嫩豆小肉絲 *當令水果 *時蔬(綠)	*QQ嫩仙草 QQ、仙草、牛 奶、粉條	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
10/28 (二)	*鮮魚南瓜粥 鮮魚肉、南 瓜、白米	*咖哩烏龍麵 *鳳梨雞湯 *當令水果 小烏龍麵、雞肉、咖哩 醬鳳梨、雞肉 炒醬、洋蔥、海苔絲、 白苦瓜 小白菜	*客家湯麵 麵條、韭菜、 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
10/29 (三)	*桂冠黑糖饅 頭 *光泉 黑豆漿	*地瓜飯 *蔥油蒸雞 *三杯茄 *洋芋絞肉 雞肉、蔥、茄子、九層 洋芋、雞肉 紅蘿蔔絲 塔、玉米筍 *當令水果 *時蔬(綠)	*油豆腐米粉湯 米粉、油豆 腐、芹菜	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
10/30 (四)	*鍋燒意麵 意麵、雞肉、 白菜、袖珍 菇、蔥	*雞肉馬鈴薯燴飯 *玉米濃湯 *當令水果 雞肉片、馬鈴薯、鴻喜 玉米粒、玉 菇、洋蔥、紅蘿蔔 米醬、洋 蔥、雞茸、 紅蘿蔔	*菇菇蔬菜鹹粥 香菇、杏鮑 菇、小白菜、 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份
10/31 (五)	*瓠瓜鹹粥 瓠瓜、紅蘿 蔔、香菇、雞 肉	*白米飯 *糖醋魚丁 *紅蘿蔔炒蛋 *海芽豆腐 彩椒、魚 紅蘿蔔、蛋 海帶芽、豆 肉、番茄醬 腐、蔥 *當令水果 *時蔬(綠)	*小米八寶粥 小米、薏仁、 紅豆、綠豆、 大豆、糯米、 蓮子、紅棗	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

**食材供應商佺鑫食品投保五千萬產品責任險



健康小常識-幼童應該多補充含鈣食物!!

國內幼兒乳品攝取嚴重不足，根據2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，全國約有八成以上學童每日攝取的乳品類不足一份（相當於一杯240c. c. 的鮮奶或優酪乳）。王英偉建議，兒童青少年最好每天早晚各喝一杯牛奶，如果有乳糖耐受不良的情況，建議先從小份量開始嘗試，慢慢增加攝取量，或是選擇乳糖含量低的優酪乳、起司，避免引起腸胃不適。此外，購買乳品類食物時，應該看清標示，因為大部分市售調味乳的乳含量較低，且含糖量高，建議選購無加糖的優酪乳、鮮乳或保久乳為佳。再者，適量攝取，跟著「我的餐盤」口訣，「每天早晚一杯奶」，一杯為240c. c. 鮮