

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年10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
10/1 (三)	*蔬菜冬粉 冬粉、豬 肉、白菜、 紅蘿蔔	*筍白筍雞肉飯 香菇、雞肉、高麗菜、白米、筍白筍 *當季水果	*香菇長豆粥 白米、生香菇 長豆、肉絲	610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
10/2 (四)	*肉燥湯麵 豬肉、青 菜、芝麻、 麵條	*鮮魚悶飯 風味魚塊、大白菜、金針菇、白米、  *當季水果	*南瓜小米粥 南瓜、玉米 白米、小米	640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
10/3 (五)	*豚肉豆漿麵 絞肉、蔬 菜、麵條、 無糖豆漿	*蔥燒豬肉飯 豬肉、白米、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥 *當季水果	*番茄蛋花冬粉 番茄、冬粉 雞蛋、小白菜	600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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利



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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年10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
10/6 (一)		中秋節放假		
10/7 (二)	*山藥糙米粥 山藥、豬絞肉、糙米、紅蘿蔔、白米	*什錦燴飯 白米、紅蘿蔔、洋蔥、肉絲、高麗菜 *當季水果	*番茄豬肉麵線 麵線、豬肉、青江菜、番茄	600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
10/8 (三)	*鮮蔬豚肉麵 絞肉、白菜、麵條、玉米	*絲瓜銀魚粥 吻仔魚、白米、絲瓜 *當季水果	*雞蛋豆腐粉絲 洋蔥、豆腐、豬肉、雞蛋、粉絲	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
10/9 (四)	*杏菇雞茸麵 麵條、雞肉、白菜、杏包菇	*玉米鮭魚燴飯 玉米粒、鮭魚、白米、毛豆仁 *當季水果	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、白米、小米	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 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 本園所無更改菜單之權利

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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年10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
10/13 (一)	*蘿蔔雞肉冬粉 冬粉、白蘿蔔、雞肉、小白菜	*番茄燉飯 番茄、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、白米  *當季水果	*山藥豚肉粥 白米、絞肉 山藥、枸杞	560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
10/14 (二)	*鮮蔬玉米冬粉 冬粉、玉米粒、絞肉、蔬菜	*滑蛋豆腐湯麵 豆腐、白菜、麵條、雞蛋 *當季水果	*紅藜蘋果粥 白米、蘋果、紅藜	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
10/15 (三)	*雞茸豆漿麵 麵條、無糖豆漿、雞肉、青江菜	*鮮魚悶飯 魚片、香菇、白米、紅蘿蔔 *當季水果	*白菜烏龍麵 白菜、烏龍麵、豬肉、青蔥	610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
10/16 (四)	*絲瓜麵線 麵線、豬肉、絲瓜、枸杞	*高麗菜燉飯 高麗菜、白米、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥 *當季水果	*毛豆小米粥 雞茸、白米 毛豆仁、小米	620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
10/17 (五)	*絲瓜麵線 麵線、豬肉、絲瓜、枸杞	*雞肉洋菇飯 高麗菜、白米、紅蘿蔔、雞肉、洋菇 *當季水果	*海芽滑蛋粥 雞蛋、絞肉、白米 海帶芽、毛豆仁	620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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年10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
10/20 (一)	*玉米洋芋粥 玉米粒、白米、馬鈴薯	*香嫩燒肉飯 白米、豬肉、洋蔥、蔥花 *當季水果	*翡翠銀魚粥 吻仔魚、嫩豆腐、翡翠、白米	600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
10/21 (二)	*小米紅藜粥 小米、紅藜、豬肉、白米	*鮮魚悶飯 風味魚塊、大白菜、金針菇、白米、紅蘿蔔 *當季水果	*雞蛋豆芽麵線 豆芽、雞蛋、麵線、紅蘿蔔	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
10/22 (三)	*茄汁湯麵 番茄、絞肉麵條、芹菜	*雞肉玉米燉飯 豬肉、玉米、麵條、毛豆仁 *當季水果	*養生排骨粥 白米、糙米、蓮子 枸杞、排骨	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
10/23 (四)	*金瓜冬粉 香菇、豬肉芹菜、南瓜冬粉	*滑蛋豚肉蓋飯 雞蛋、豬肉、白米、鴻喜菇、青蔥 *當季水果	*小米粥 小米、白米、紅蘿蔔	600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
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 本園所無更改菜單之權利

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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心114年10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
10/27 (一)	*絲瓜麵線 絲瓜、肉絲 麵線、雞蛋	*紫菜蛋花燉飯 紫菜、雞蛋、白米、雞肉、豆腐 *當季水果	*山藥瘦肉粥 白米、山藥、肉絲 	600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
10/28 (二)	*鮭魚南瓜粥 鮭魚肉、南瓜 白米	*菇菇燴飯 大白菜、金針菇、白米、鴻喜菇 *當季水果	*雞肉枸杞麵線 白麵線、雞肉、枸杞、高麗菜	710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
10/29 (三)	*鮮蔬冬粉 冬粉、玉米粒 青江菜、雞肉	*洋芋炊飯 洋芋、花椰菜、雞肉、白米、紅蘿蔔 *當季水果	*山藥雞湯麵 山藥、麵條、小白菜、雞肉	710大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
10/30 (四)	*紅藜薏仁粥 白米、紅藜 薏仁、雞茸 紅蘿蔔	*蓮子雞肉麵 洋蔥、玉米、雞肉、麵條 *當季水果	*山藥雞茸麵 山藥、麵條、小白菜、雞茸	710大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
10/31 (五)	*地瓜小米粥 地瓜、白米 小米、雞肉	*鮮魚豆腐飯 洋蔥、新鮮魚塊、豆腐、雞肉、白米 *當季水果	*豚肉胚芽粥 胚芽、白米、小白菜、雞肉	710大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1份 水果 1份 豆魚蛋肉 2份
10/30 (五)	*豆漿白麵 魚片、白菜、 麵條、玉米	*洋蔥玉米炊飯 洋蔥、玉米、花椰菜、雞肉、白米 *當季水果	*山藥雞茸麵 山藥、麵條、小白菜、雞茸	710大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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 本園所無更改菜單之權利