

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年11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	
11/3 (一)	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、金針菇、青江菜、雞肉	*芝麻飯 杏鮑菇、雞	*醬燒杏菇雞 鳥蛋、油豆腐、白蘿蔔	*綜合滷味 玉米段、杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉	*玉米杏菇湯 綠豆、豆花	*綠豆豆花 綠豆、豆花	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
11/4 (二)	*南瓜小米粥 南瓜、小米、白米、紅蘿蔔	*魚羹麵 白米、魚羹、紅蘿蔔、木耳、筍絲、沙茶、雞蛋、白菜	*當令水果 		*香鬆小飯糰 香鬆、白米、玉米粒、海苔	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	
11/5 (三)	*桂冠奶皇包 *光泉豆漿	*地瓜飯 雞肉、紅蘿蔔	*香滷雞腿 雞肉、紅蘿蔔	*番茄炒蛋 番茄、雞蛋、青蔥	*青木瓜雞肉 青木瓜、紅蘿蔔、雞肉、枸杞	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、雞肉、高麗菜、紅蘿蔔	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
11/6 (四)	*雞肉豆腐麵 麵條、高麗菜、豆腐、雞肉	*咖哩雞肉飯 咖哩、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、鴻喜菇	*酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、雞蛋	*當令水果	*生日蛋糕 *薑汁地瓜湯	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	
11/7 (五)	*肉羹意麵 肉羹、意麵、高麗菜、玉米	*小米飯 豆瓣、魚肉、豆腐	*豆瓣鮮魚 花生、麵筋	*香滷麵筋 貢丸、芹菜、小白菜、白蘿蔔	*貢丸蘿蔔湯 芋頭、白米、芹菜、雞絞肉	*芋頭鹹粥 芋頭、白米、芹菜、雞絞肉	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五千萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

健康補給站-幼兒飲食注意

- 1.選擇新鮮、良質、經濟的食物。
- 2.幼兒對色彩十分敏感，可善用食物顏色搭配，以促進食欲。
- 3.食物的形狀經常加以變化，可提高幼兒進食的興趣。
- 4.口味不宜太濃，避免刺激性食品。
- 5.食譜多變化。幼兒不喜歡的食物或烹調方法，可減少供應量和次數，但應逐漸增加供應量和次數，6.讓幼兒慢慢去接受。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年11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
11/10 (一)	*蔬菜烏龍麵 烏龍麵、貢丸、高麗菜、紅蘿蔔	*紅藜飯	*什錦燒雞 海帶、雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇	*玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋、毛豆仁	*鮮蔬肉羹湯 肉羹、白菜、針針菇、香菜	*八寶粥 紅豆、綠豆、薏仁、桂圓、糯米、紅棗、	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
11/11 (二)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、小米、白米	*高麗菜豬肉水餃 豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、水餃皮	*酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、雞蛋	*當令水果		*麻油麵線 白麵線、雞肉、麻油、薑、枸杞、高麗菜	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
11/12 (三)	*草莓果醬土司 *光泉鮮奶	*南瓜飯	*番茄雞肉煲 雞肉、牛番茄、洋蔥、杏鮑菇	*香炒甜不辣 韭菜花、甜不辣、蒜頭	*木瓜鳳梨湯 青木瓜、雞肉、薑片、香菇、紅蘿蔔、鳳梨	*芋頭米粉 香菇、雞肉、芋頭、芹菜、紅蘿蔔、米粉	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
11/13 (四)	*榨菜雞肉麵 榨菜、雞肉、麵條、韭菜、豆芽	*沙茶魚肉海鮮燴飯 沙茶、魚肉、紅蘿蔔、青蔥、白米、玉米筍、白菜、蝦子	*蓮藕蘿蔔 蓮藕、紅蘿蔔、雞肉、白蘿蔔	*當令水果	*雞茸玉米粥 白米、雞茸、玉米粒、紅蘿蔔		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
11/14 (五)	*雞絲麵線 雞絲麵、木耳、肉羹、小白菜	*白米飯	*馬鈴薯燉肉 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁、馬鈴薯	*金沙筍白 筍白筍、鹹蛋黃	*鮮魚文蛤湯 蛤蜊、薑絲、青蔥、魚肉	*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 2.5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

健康補給站-幼兒點心



幼兒的消化系統尚未發育成熟，胃容量小，三餐以外，可供應1-2次點心補充營養素和熱量。點心宜安排在飯前2小時供給，量以不影響正常食慾為原則。

點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵包、麵類、三明治、馬鈴薯、甘薯等。

含有過多油脂、糖或鹽的食物，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅乾、

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年11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
11/17 (一)	*油豆腐細粉 油豆腐、雞 肉、冬粉、黑 葉白菜	*芝麻飯	*三杯雞	*蔥爆油腐	*番茄蛋花湯	*雙色甜湯 芋圓、地瓜、 黑糖	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
11/18 (二)	*鮪魚蔬菜粥 鮪魚、芹菜、 香菇、紅蘿 蔔、白米	*咖哩烏龍麵	*山藥紅棗雞湯		*當令水果	*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
11/19 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*糙米飯	*糖醋魚片	*香鬆蒸蛋	*餛飩蔬菜	*雞汁竹筍麵 線 香菇、 竹筍、麵線、 雞肉	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
11/20 (四)	*蕃茄蔬菜冬粉 蕃茄、高麗 菜、雞肉、冬 粉	*香嫩雞丁丼飯	*餛飩蔬菜湯		*當令水果	*魚羹湯麵 木耳絲、生香 菇、魚羹、白 麵、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
11/21 (五)	*肉絲豆漿麵 麵條、雞肉、 白菜、青蔥、 無糖豆漿	*南瓜飯	*什錦燒肉	*三杯茄子	*大瓜雞肉	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	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 本園所無更改菜單之權利

健康補給站-良好的飲食習慣

- 1.定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
- 2.飯前洗手、飯後刷牙漱口。
- 3.不隨便將任何物品放入口內；掉在地上的食物不可吃。
- 4.不吃不乾淨食品。
- 5.愛惜食物、不浪費；以快樂和感謝的態度來接受食物。
- 6.進餐時應細嚼慢嚥，不邊吃邊說話。
- 7.保持愉快進餐氣氛，進餐前後不做激烈運動。
- 8.不邊吃邊玩或邊看電視。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年11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	
11/24 (一)	*香菇肉燥麵線 麵線、雞肉、生香菇、洋蔥、紅蘿蔔	*地瓜飯	*香滷雞腿 雞腿、薑	*金針菇炒蛋 雞蛋、金針菇	*火腿玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、鮮奶、麵粉、奶油、雞蛋、火腿	*銀耳蓮子湯 蓮子、銀耳、枸杞、紅棗	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	
11/25 (二)	*南瓜枸杞粥 南瓜、枸杞、白米、小米	*大滷麵 麵條、雞肉、豆腐、金針菇、木耳、雞蛋、紅蘿蔔、香菇、白菜、青蔥				*當令水果 	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、雞肉、青江菜	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 2.5份
11/26 (三)	*手工饅頭 *光泉豆漿	*胚芽飯	*五彩魚片 魚片、玉米筍、紅黃甜椒、洋蔥	*麻婆豆腐 雞肉、豆腐、青蔥	*鮮魚味噌湯 味噌、魚肉、洋蔥、豆腐、青蔥	*菜肉雲吞麵 麵條、菜肉雲吞、白菜、大骨、青蔥、紅蘿蔔、海苔絲	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	
11/27 (四)	*手工莓果吐司 蔓越莓乾、草莓果醬、厚片吐司	*蒜香火雞義大利麵 火雞肉、花椰菜、紅蘿蔔、洋蔥、義大利麵、玉米筍、甜椒		*香甜南瓜濃湯 南瓜、鮮奶	*當令水果 	*瓜瓜園烤地瓜 *紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	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	
11/28 (五)	*客家湯板條 板條、雞肉、油蔥、韭菜	*小米飯	*打拋雞 雞肉、九層塔、小番茄	*螞蟻上樹 冬粉、青蔥、乾香菇	*金針雞湯 乾金針、雞肉、金針菇	*紅豆紫米湯 紅豆、紫米、黑糖	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

健康補給站-幼兒偏食的對策

- 1.調整幼兒的生活習慣。
- 2.大人不要在幼兒面前批評食物的好壞。
- 3.廣泛地給予任何種類食物。
- 4.多變化菜單內容，並可利用野餐或飯盒方式供餐。
- 5.多讓幼兒到戶外活動。
- 6.減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品。
- 7.不用強迫利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。

