

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*鮮蔬雞茸麵 麵條、金針 菇、青江 菜、雞肉	*杏菇雞肉燉飯 杏鮑菇、雞肉、玉米、白蘿蔔、洋蔥  *當令水果	*綠豆小米粥 綠豆、小米、 白米	600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、 毛豆仁	*滑蛋白菜煨麵 紅蘿蔔、木耳、雞蛋、白菜、麵條、雞肉 *當令水果	*紅蘿蔔粥 白米、玉米 粒、紅蘿蔔	620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)	*紅藜地瓜粥 地瓜、白 米、紅蘿 蔔、紅藜	*番茄雞蛋意麵 番茄、雞蛋、雞肉、切葉白菜、麵條 *當令水果	*鮮蔬肉燥冬 粉 冬粉、雞肉、 高麗菜、紅蘿 蔔	610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
11/6 (四)	*雞肉豆腐麵 麵條、高麗 菜、豆腐、 雞肉	*洋蔥馬鈴薯燉飯 洋蔥、雞茸、鴻喜菇、馬鈴薯、白米 *當令水果	*地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、 白米	590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
11/7 (五)	*金黃麵線 雞肉、麵 線、高麗 菜、玉米	*鮭魚南瓜燉飯 鮭魚、南瓜、白米、毛豆仁、紅蘿蔔 *當令水果	*芹菜雞肉冬 粉 冬粉、芹菜、 雞肉、白蘿 蔔、豆腐	620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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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、雞肉、高麗菜、玉米	*鮮魚白菜悶飯 魚肉、白菜、白米、豆腐、紅蘿蔔  *當令水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、白米	600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)	*地瓜毛豆粥 地瓜、毛豆、小米、白米	*豆腐雞蛋煨麵 豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、麵條 *當令水果	*高麗菜冬粉 冬粉、雞肉、枸杞、高麗菜、香	610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)	*南瓜玉米粥 南瓜、玉米、白米	*番茄洋蔥燉飯 雞肉、牛番茄、洋蔥、杏鮑菇、白米 *當令水果	*香菇意麵 香菇、雞肉、芹菜、紅蘿蔔、意麵	590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
11/13 (四)	*豆芽雞肉麵 雞肉、麵條、豆芽、白菜、白蘿蔔	*鮭魚蘿蔔悶飯 魚肉、紅蘿蔔、白米、玉米筍、白菜 *當令水果	*雞茸玉米粥 白米、雞茸、玉米粒、紅蘿蔔	610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)	*雞肉麵線 雞肉、木耳、小白菜、筍、針針菇、麵線	*馬鈴薯雞肉燉飯 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁、馬鈴薯 *當令水果	*綠豆地瓜粥 綠豆、地瓜、白米、小米	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

**食材供應商佺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、

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*豆腐細粉 豆腐、雞肉、 冬粉、黑葉白 菜、杏鮑菇	*番茄蛋花湯麵 蕃茄、金針菇、雞蛋、小白菜、麵條 *當令水果 	*紅藜地瓜粥 地瓜、紅藜、 白米、紅蘿蔔	580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	*洋蔥烏龍麵 烏龍麵、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、鴻喜菇 *當令水果	*山藥雞茸細 粉 香菇、小白 菜、山藥、冬 粉、雞肉	610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)	*毛豆小米粥 雞茸、白米 毛豆仁、小 米、紅蘿蔔	*彩椒鮮魚燉飯 魚肉、彩椒、洋蔥、白米 *當令水果	*枸杞雞茸麵 線 香菇、 麵線、雞肉、 高麗菜、枸杞	620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
11/20 (四)	*蕃茄蔬菜冬粉 蕃茄、高麗 菜、雞肉、冬 粉	*香嫩雞丁丼飯 雞肉、洋蔥、雞蛋、白米、高麗菜 *當令水果	*魚香湯麵 木耳、香菇、 魚肉、白麵、 紅蘿蔔	580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)	*雞肉豆漿麵 麵條、雞肉、 白菜、青蔥、 無糖豆漿	*金瓜雞肉燉飯 南瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉、白米 *當令水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、 白米、小米	600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-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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*雞蛋麵線 雞蛋、麵線、 玉米、青江 菜、洋蔥	*香菇雞肉悶飯 白米、雞肉、金針菇、洋蔥、紅蘿蔔 *當令水果 	*銀耳蓮子粥 蓮子、銀耳、 枸杞、白米	620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	*香菇雞湯麵 麵條、雞肉、豆腐、香菇、高麗菜 *當令水果	*木耳雞茸冬粉 紅蘿蔔、雞 肉、白菜、冬 粉、木耳	610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)	*洋蔥雞湯麵 豆腐、雞肉、 洋蔥、麵條、 高麗菜	*五彩魚片燉飯 魚肉、玉米筍、紅黃甜椒、洋蔥、白米 *當令水果	*紅藜蘋果粥 白米、蘋果、 紅藜、小米	610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
11/27 (四)	*花椰雞茸粥 花椰菜、雞絞 肉、紅蘿蔔、 玉米、白米	*南瓜雞肉燉飯 南瓜、雞肉、洋蔥、玉米筍、白米、毛豆仁 *當令水果	*紫菜蛋花細粉 紫菜、雞蛋、 冬粉、雞茸	580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
11/28 (五)	*魚香白菜麵 魚肉、白菜、 麵條、金針菇	*洋蔥玉米悶飯 洋蔥、玉米、小松菜、雞肉、白米 *當季水果	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、 白米	580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。

