

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年12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	
12/1 (一)	*鮮蔬蕎麥麵 蕎麥麵、青江 菜、油豆腐、 豬肉、紅蘿蔔	*小米飯 *當季水果 *青江菜	*壽喜燒 豬肉片、洋 蔥、金針 菇、柴魚	*玉米炒蛋 玉米、雞 蛋、毛豆仁	*大瓜魚丸湯 大黃瓜、香 菇、魚丸、薑	*紅豆紫米粥 紅豆、紫米	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 1.5份
12/2 (二)	*肉羹滑蛋粥 白米、雞蛋、 肉羹、芹菜	*海鮮蔬菜燴麵 麵條、蝦仁、豬肉、魚 肉、高麗菜、紅蘿蔔	*四神湯 四神、豬 肉、薑			*養生雞湯細粉 雞肉、紅棗、 枸杞、冬粉、 高麗菜	820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 1.5份
12/3 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*高麗菜水餃 高麗菜、豬肉、紅蘿蔔	*香菇雞湯 香菇、紅 棗、雞肉、 枸杞、白蘿 蔔	*當令水果		*鍋燒烏龍麵 烏龍麵、高麗 菜、竹輪、豬 肉	840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 1.5份
12/4 (四)	*鮪魚芹菜粥 白米、鮪魚、 玉米粒、芹 菜、紅蘿蔔	*糙米飯 *當季水果 *小松菜	*回鍋肉 豬肉、蒜 苗、紅蘿 蔔、玉米筍	*茄汁豆腐 油豆腐、青 蔥、蕃茄	*青木瓜湯 青木瓜、豬 肉、紅蘿蔔、 鳳梨、金針 菇、枸杞	*肉絲白菜冬粉 冬粉、白菜、 肉絲、香菇	750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 1.5份
12/3 (五)	*番茄蔬菜麵 番茄、菠菜、 白麵、豬肉	*地瓜飯 *當令水果 *菠菜	*香菇瓜仔 絞瓜、豬 肉、香菇、 洋蔥	*三杯杏鮑菇 杏鮑菇、九 層塔、老薑	*冬瓜蛤蜊湯 蛤蜊、白蘿 蔔、 金針菇、薑、 冬瓜	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	840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 1.5份

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之一

炎炎夏日，常讓人食慾降低、胃口不好，且容易出現倦怠及腸胃不適等症狀。夏天天氣熱，細菌繁殖速度快，食物容易腐敗，一不小心就會吃出毛病。那麼夏天裡飲食必須特別注意什麼呢？

確定食物是否新鮮

夏天食物容易腐爛，吃剩的食物要立即放進冰箱。如果發現食物發酸、發臭或有怪味，千萬不要再吃。例如麵包，在夏天裡如果放在室溫下，可能三四天就長黴，因此如果無法儘早吃完，可放置冰箱內。另外所有食物最好在保存期限內用完。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年12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
12/8 (一)	*冬菜雞湯細粉 冬菜、雞肉、 洋蔥、冬粉、 紅蘿蔔	*小米飯	*蔥爆豬柳 豬柳、洋 蔥、青蔥、 玉米筍	*番茄炒蛋 雞蛋、青 蔥、番茄	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢 丸、芹菜、 紅蘿蔔	*桂圓紅豆湯圓 桂圓、紅豆、 小小湯圓	760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 1.5份
12/9 (二)	*廣東粥 白米、豬肉、 皮蛋、高麗菜	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、 白麵條、紅蘿蔔	*餛飩蔬菜湯 餛飩、芹 菜、小白 菜、大骨	*當令水果		*蘿蔔糕湯 紅蘿蔔、蘿蔔 糕、香菇、韭 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 1.5份
12/10 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*芝麻飯	*豆瓣鮮魚 豆瓣、魚 肉、薑	*螞蟻上樹 冬粉、豬 肉、青蔥	*番茄蛋花湯 番茄、雞 蛋、青蔥、 豆腐、大骨	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆 腐、豬肉、青 江菜	800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 1.5份
12/11 (四)	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	*咖哩雞肉飯 咖哩、雞肉、洋蔥、紅 蘿蔔、馬鈴薯、毛豆	海芽蛋花湯 海帶芽、雞 蛋、大骨、 青蔥、豆腐	*當令水果 		*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔 魚、白米	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 1.5份
12/12 (五)	*芋香米粉湯 米粉、芹菜、 香菇、芋頭、 豬肉	*南瓜飯	*梅干扣肉 梅乾菜、豬 絞肉	*豆皮白菜滷 大白菜、豆 皮、乾香 菇、蝦米	*山藥肉片湯 山藥、豬 肉、枸杞	*地瓜芋圓湯 黑糖、地瓜、 芋圓	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 1.5份

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之二

小心冷飲及冰品

氣候炎熱時可適時的吃些冷飲，可達到消暑功用。但不要過量食用冷飲，以免引起胃腸不適。選購飲冰品時，要觀察現場工作人員衛生、飲冰品盛裝容器是否清潔、各類冰品及配料是否加蓋、是否具有固有色澤及氣味與有無夾雜物及其他雜質、包裝是否完整有無破損等注意事項。另外需要注意含糖的冰品，食用過多會造成額外熱量攝入和體重負擔，所以儘可能以白開水取代含糖飲

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年12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
12/15 (一)	*香菇肉羹麵線 麵線、赤肉羹、生香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔	*芝麻飯	*什錦燒肉	*香鬆蒸蛋	*羅宋湯	*綜合豆花 豆花、綠豆	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 1.5份
12/16 (二)	*客家鹹粥 紅蘿蔔、豬絞肉、香菇、紅蔥頭、洋蔥	*番茄肉醬義大利麵	*玉米濃湯	*當令水果	*海苔小飯糰 海苔香鬆、白米		790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 1.5份
12/17 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉鮮奶	*地瓜飯	*彩椒糖醋魚	*香滷麵筋	*紫菜貢丸湯	*肉絲米粉湯 米粉、豬肉、芹菜、小白菜	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 1.5份
12/18 (四)	*台南擔仔麵 豬絞肉、香菇、青江菜、油麵	*日式料理-親子丼	*蘿蔔魚羹湯	*當令水果	*鮮蔬雞茸冬粉 高麗菜、雞茸、冬粉、玉米筍		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 1.5份
12/19 (五)	*湯板條 板條、豬肉、韭菜、豆芽菜、紅蘿蔔、油蔥酥	*小米飯	*三杯雞	*芹菜甜不辣	*豆腐味噌湯	*冬瓜QQ甜湯 QQ、粉條、冬瓜磚	820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 1.5份

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之三

補充足夠水份

夏天水份流失比較快，隨著汗水會有鈉、鉀以及其它礦物質排出，所以需要注意水及鹽的平衡。補充水份的時候，最好少量多次。另外可以考慮多吃些蔬菜和水果來補充流失的電解質。是否需要額外補充鈉及其它電解質則要視出汗多寡而定。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年12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
12/22 (一)	*鮭魚玉米粥 鮭魚、芹菜、 玉米、雞蛋	*南瓜飯 *蔥油雞 *滷味三寶 *南瓜濃湯 雞肉、蔥、 甜不辣、鳥 南瓜、鮮 *當令水果 紅蘿蔔絲 蛋、油豆腐 奶、雞蛋 *高麗菜	*溫州餛飩麵 餛飩、麵條、小 白菜	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 1.5份
12/23 (二)	*雪人牛奶燕麥 牛奶、燕麥、 果乾	*聖誕樹三角飯糰 *玉米濃湯 *當令水果 白米飯、海苔粉、鮭 玉米、洋蔥、 魚、玉米、美乃滋、星 紅蘿蔔 星起司片	*麋鹿杯子蛋糕 *黑糖粉圓鮮奶 粉圓、鮮奶、黑 糖	790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 1.5份
12/24 (三)	*客家蘿蔔糕湯 蘿蔔高、小白 菜、豬肉、香 菇	*小米飯 *宮保魚片 *紅蘿蔔炒蛋 *白菜肉丸湯 洋蔥、青 紅蘿蔔、雞蛋 大白菜、肉 *當令水果 蔥、魚肉 丸、香菇、 *黑葉白 紅蘿蔔	*香菇雞肉冬粉 薑、枸杞、白 麵、雞肉、白 菜、香菇	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 1.5份
12/25 (四)		行憲紀念日放假		
12/26 (五)	*肉燥意麵 香菇、豬肉、 意麵、高麗菜	*白米飯 *打拋豬肉 *奶油洋芋 *麻油雞肉湯 豬肉、番 洋芋、杏鮑 麻油、雞 *當令水果 茄、九層塔 菇、玉米 肉、金針 *菠菜 菇、薑、枸 杞	*八寶粥 紅豆、綠豆、桂 圓、白米、QQ、 黑米	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 1.5份

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之四

均衡飲食為主

營養均衡才能提高免疫力，抵抗夏日腸胃疾病。因此夏季飲食雖以清淡為原則，但仍需注意飲食是否均衡。每日從六大類食物中攝取充足而不過量食物，增加食物的多樣化。六大食物包括全穀根莖類、蔬菜、水果、奶類、豆魚肉蛋類及油脂類。每日食物以未精緻的植物性食物佔大部份；避免高熱量及高糖食物；減少醃漬食品及使用過多醬料。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園114年12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
12/29 (一)	*什錦麵線糊 麵線、竹筍、肉羹、紅蘿蔔、金針菇	*紅藜飯 *沙茶豬肉 *洋蔥炒蛋 *紅藜飯 *當令水果 *高麗菜 豬肉、洋蔥、雞蛋、洋蔥、青蔥、沙茶、紅蘿蔔 蔥、青蔥、沙茶、紅蘿蔔	*餛飩香菇湯 餛飩、芹菜、小白菜、大骨、香菇、紅蘿蔔	*紅豆牛奶花生 牛奶、花生、薏仁、紅豆 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 1.5份
12/30 (二)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、小米、肉鬆、白米	*大滷麵 豬肉、豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔、麵條、小白菜、雞蛋、筍絲 *當令水果 	*客家小湯圓 湯圓、豬肉、韭菜、大骨、乾香菇	790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 1.5份
12/31 (三)	*桂冠黑糖饅頭 *光泉豆漿	*地瓜飯 *什錦滷肉 *年糕白菜滷 *腐竹雞湯 梅花肉丁、大白菜、乾香腐竹、豆腐、雞紅蘿蔔、豆菇、蝦米、年肉、黑木耳干、糕、紅蘿蔔 *當令水果 *青江菜	*麻油雞蛋麵線 麵線、豬肉、麻油、薑	810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 1.5份

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 *檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-夏季飲食注意事項之五

飲食要衛生

天氣熱時，食慾較易降低，可食用涼拌菜，調味時加入少許醋和大蒜，可調味又可殺菌，且能促進食慾。但生食瓜果蔬菜一定要清洗乾淨，防止夏季腸道細菌感染。另外生熟食使用的器具要分開使用，不可混雜，並注意消毒。夏季細菌滋生快，食品最好現做現吃。如果留待

