

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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、大黃瓜、豆腐、豬肉、紅蘿蔔	*滑蛋雞肉燉飯 玉米、洋蔥、雞蛋、毛豆仁、雞肉、白米 *當令水果	*紅豆小米粥 紅豆、小米 	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 1.5份
12/2 (二)	*玉米芹菜粥 白米、玉米粒、芹菜、紅蘿蔔	*高麗菜悶飯 木耳、豬肉、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、白米 *當令水果	*枸杞雞湯麵 雞肉、枸杞、麵條、高麗菜、豆腐	620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 (三)	*蘋果地瓜粥 蘋果、地瓜、白米、紅蘿蔔	*茄汁豆腐飯 番茄、豆腐、豬肉、玉米筍、白米、金針菇 *當令水果	*鍋燒烏龍麵 烏龍麵、小松菜、豬肉、紅蘿蔔	640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)	*肉汁滑蛋粥 白米、豬肉、芹菜、紅蘿蔔、雞蛋	*洋蔥雞肉煨麵 麵條、洋蔥、雞肉、白蘿蔔、高麗菜、木耳 *當令水果	*香菇雞肉冬粉 冬粉、雞肉、青江菜、紅蘿蔔、香菇	550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 (三)	*番茄蔬菜麵線 番茄、波菜、白麵線、豬肉	*杏菇鮮魚悶飯 杏鮑菇、魚肉、金針菇、洋蔥、白米、毛豆仁 *當令水果	*南瓜紅蘿蔔粥 南瓜、紅蘿蔔、白米	640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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*洋蔥雞湯細粉 雞肉、洋蔥、冬粉、白蘿蔔、金針菇	*番茄豬肉燉飯 豬肉、番茄、芹菜、玉米筍、白米 *當令水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、小米、白米	560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)	*紅蘿蔔小米粥 紅蘿蔔、小米、毛豆仁	*馬鈴薯雞肉燉飯 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、白米 *當令水果	*香菇肉燥冬粉 紅蘿蔔、香菇、冬粉、豬肉	610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)	*番茄蛋花粥 番茄、雞蛋、白米、小松菜	*鮮魚豆腐湯麵 魚肉、豆腐、白菜、玉米、麵條 *當令水果	*豬肉米苔目 米苔目、豬肉、青江菜、紅蘿蔔	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 1.5份
12/11 (四)	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗菜、洋蔥、香菇、麵條	*洋蔥嫩雞悶飯 雞肉、洋蔥、馬鈴薯、毛豆、白米、紅蘿蔔 *當令水果	*菠菜吻魚粥 菠菜、吻仔魚、白米、雞蛋、豆腐	610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)	*肉燥米粉湯 米粉、芹菜、香菇、豬肉	*養生山藥麵 山藥、豬肉、枸杞、白菜、麵條 *當令水果	*陽光小米粥 南瓜、地瓜、小米 	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 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

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*香菇豬肉麵線 麵線、豬肉、香菇、木耳、洋蔥	*雞汁西芹悶飯 高麗菜、西芹、洋蔥、雞肉、馬鈴薯、白米 *當令水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、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 1.5份
12/16 (二)	*蘋果雞茸粥 紅蘿蔔、雞肉、洋蔥、蘋果	*玉米豬肉湯麵 豬肉、洋蔥、鴻喜菇、麵條、青花椰菜 *當令水果	*滑蛋番茄冬粉 雞蛋、番茄、冬粉、小白菜	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 1.5份
12/17 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、紅蘿蔔	*彩椒鮮魚燉飯 魚肉、彩椒、洋蔥、白米 *當令水果	*白菜米粉湯 米粉、豬肉、芹菜、白菜	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 1.5份
12/18 (四)	*香菇擔仔麵 豬肉、香菇、青江菜、麵條	*香豚蘿蔔燉飯 白蘿蔔、豬肉、芹菜、金針菇、白米 *當令水果	*鮮蔬雞茸冬粉 青花椰菜、雞茸、冬粉、玉米筍	610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	*雞肉豆腐丼飯 豆腐、鴻喜菇、雞肉、雞蛋、洋蔥、白米 *當令水果	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、白米、小米	620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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*玉米雞蛋粥 玉米、雞蛋、白米、青 花椰菜	*高麗菜悶飯 高麗菜、雞肉、紅蘿蔔、 白米、鴻喜菇 *當令水果	*金瓜冬粉 香菇、豬肉、芹菜、南 瓜、冬粉	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 1.5份
12/23 (二)	*山藥瘦肉冬粉 冬粉、山藥、豬肉、紅 蘿蔔	*海鮮蔬菜麵 麵條、魚肉、高麗菜、紅 蘿蔔 *當令水果	*玉米洋芋粥 玉米粒、白米、馬鈴 薯、雞茸、青花椰菜	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 1.5份
12/24 (三)	*紅藜蘋果粥 紅藜、小米、蘋果	*蘑菇豬肉燉麵 蘑菇、豬肉、洋蔥、青江 菜、麵條 *當令水果	*枸杞白菜冬粉 枸杞、冬粉、雞肉、白 菜、香菇	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 1.5份
12/25 (四)		行憲紀念日放假		
12/26 (五)	*香菇肉燥意麵 香菇、豬肉、意麵、高 麗菜、紅蘿蔔	*番茄肉醬燉飯 番茄、雞肉、白米、洋 蔥、青花椰菜 *當令水果	*洋芋杏菇粥 馬鈴薯、玉米、杏鮑 菇、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 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

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心 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)	*蔬菜雞蛋麵線 麵線、豬肉、高麗菜、 枸杞	*西芹洋蔥燉飯 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、西 芹、白米 *當令水果 	*南瓜紅藜粥 南瓜、紅藜、小米、 蘋果	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 1.5份
12/30 (二)	*地瓜豬肉粥 地瓜、白米、豬肉、毛 豆仁	*大滷麵 豬肉、豆腐、金針菇、木 耳、紅蘿蔔、麵條、白菜 *當令水果	*蛋香雞茸細粉 雞肉、香菇、雞蛋、 細粉、青江菜	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 1.5份
12/31 (三)	*紅蘿蔔薏仁粥 小米、白米、紅蘿蔔、 薏仁	*白菜雞湯麵 大白菜、雞肉、意麵、玉米 *當令水果	*什錦粉絲 青江菜、粉絲、豬 肉、黑木耳、紅蘿蔔	610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。如果留待隔日才進食的食物應及時放入冷藏庫，

