

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年1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
1/1 (四)	元旦休假			
1/2 (五)	*茄紅關廟麵 關廟麵、豬肉、 番茄、芹菜	*白米飯 *糖醋魚丁 *花生麵筋 *酸菜雞肉湯 魚肉、玉米 花生、麵筋 酸菜、雞肉 筍、紅黃甜 *當令水果 椒、洋蔥 *高麗菜	*三色西米露 芋頭、紅地瓜 、黃地瓜、西 谷米、鮮奶	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

**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



營養小常識-平民食材芹菜好處多

主要功用

細長清脆的芹菜不論中西都是極受歡迎的食材，燉湯、炒煮或生食都各具風味，更是親民平價的平民食材。其實芹菜不止美味好食，芹菜的營養價值之高，從芹菜葉到芹菜莖都有豐富的纖維質與養分提供人體所需，護眼、抗癌更是少不了芹菜！

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年1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
1/5 (一)	*麻油麵線 麵線、薑片、 麻油、蔥花、 豬肉	*小米飯	*什錦燒肉	*玉米炒蛋	*虱目魚丸湯	*紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	790大卡 全穀根莖 5.5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 1.5份
1/6 (二)	*紫菜吻仔魚粥 白米、紫菜、 吻仔魚	*番茄肉醬義大利麵 番茄、豬肉、義大利麵、 洋蔥	*玉米濃湯 玉米粒、雞 蛋、馬鈴薯	*當令水果		*蕃茄菠菜粉絲 牛番茄、菠菜、 豬肉、冬粉	780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 1.5份
1/7 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*南瓜飯	*三杯雞 雞肉、九層塔 、玉米筍	*菇香豆腐 杏鮑菇、豆 腐、青蔥	*冬瓜薏仁湯 薏仁、冬瓜 、豬肉	*雞絲湯麵 雞絲麵、小白 菜、竹輪、青 蔥、紅蘿蔔	880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
1/8 (四)	*藥膳麵線 枸杞、麵線、 豬肉、高麗菜 、藥膳包	*咖哩雞肉飯 雞肉、白米、馬鈴薯、洋 蔥、紅蘿蔔	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢 丸、香菜	*當令水果	*慶生會蛋糕 *黑糖地瓜湯		810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 1.5份
1/9 (五)	*肉燥板條 板條、香菇、 豬肉、豆芽菜	*白米飯	*薑燒鮮魚片 魚肉、薑、 青蔥	*芋頭白菜滷 大白菜、芋 頭、乾香菇 、紅蘿蔔	*海芽蛋花湯 海芽、雞蛋 、 青蔥、大骨	*健康豆漿麵 無糖豆漿、白 麵、火腿、青 江菜、豆皮	800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 1.5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

營養小常識-蕃茄



蕃茄（Tomato）屬茄科，又名西紅柿。富營養，稱為金蘋果。經專家研究，地中海西西里人較長壽與蕃茄有關。有句俗話說：「蕃茄紅了，醫生的臉就綠了。」好處可不僅是抗氧化物而已；研究很早以前就已經證實，吃蕃茄有益於降低高血壓及罹患心臟病的機率。

蕃茄中含有豐富的茄紅素等抗氧化物，有助於降低血小板的活性，從而減少血栓、心臟病和中風的發生；甚至可以防止不良膽固醇 LDL 氧化，減少血管阻塞而造成高血壓的機率。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年1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
1/12 (一)	*白菜瘦肉冬粉 冬粉、豬肉、白菜、紅蘿蔔、玉米粒	*小米飯	*薑汁燒肉 豬肉片、高麗菜、薑片、青蔥	*番茄炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、蛋	*白花肉片湯 白花菜、豬肉、紅蘿蔔	*薑汁豆花 薑、熟白花生片、非基改豆花	780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 1.5份
1/13 (二)	*芹香魚片粥 白米、芹菜、魚肉、高麗菜	*招財進寶-高麗菜水餃 豬肉、青蔥、高麗菜、紅蘿蔔		*酸辣湯 紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、豆腐、筍絲	*當令水果	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、雞蛋、魚丸、小白菜	790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 1.5份
1/14 (三)	*玉米脆片 *光泉鮮奶	*胚芽飯	*糖醋雞柳 雞肉、甜椒、芝麻	*玉米燴豆丁 玉米粒、毛豆仁、豆乾丁	*鮮菇肉絲湯 秀珍菇、金針菇、生香菇、豬肉絲	*豆皮豚湯麵 白麵、高麗菜、豆皮、香菇、豬肉	810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 1.5份
1/15 (四)	*玉米蔬菜粥 玉米粒、高麗菜、豬肉、白米	*魚羹飯 白米、魚羹、大白菜、乾香菇、紅蘿蔔、竹筍、木耳		*榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、金針菇、紅蘿蔔	*當令水果 	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、豬肉、大白菜、蒜苗	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
1/16 (五)	*番茄元氣麵 番茄、菠菜、豬肉、雞蛋、麵條	*芝麻飯	*香滷小雞腿 小雞腿、香蔥	*糖醋甜不辣 甜不辣、白芝麻、玉米筍、紅蘿蔔	*蒜頭蛤蜊雞 雞肉、薑片、蒜頭、蛤蜊、金針菇	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁、黑糖	810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 1.5份

**食材供應商恒鑫食品投保五千萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

營養小常識-金針菇

金針菇性質微涼裡頭所含的營養成分有蛋白質、醣類、菸鹼酸、膳食纖維、鐵、鈣、鎂、鉀等多種微量元素，及大量的維生素B1及B2。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年1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
1/19 (一)	*藥膳麵線 枸杞、麵線、 豬肉、高麗菜、 藥膳包	*地瓜飯 *當令水果 *高麗菜	*馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、紅蘿 蔔、洋蔥、雞 肉	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋	*蘑菇濃湯 蘑菇、洋芋、 洋蔥、麵粉、 毛豆仁	*蓮子銀耳湯 蓮子、白木耳、 枸杞 790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 1.5份
1/20 (二)	*菠菜雞茸粥 菠菜、雞肉、 白米	*海鮮炒麵 麵條、蝦仁、魚肉、大白 菜、紅蘿蔔	*豆腐味噌湯 豆腐、味噌、 青蔥、海芽	*當令水果	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨茶 包、高麗菜、 金針菇	800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 1.5份
1/21 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*小米飯 *當令水果 *小松菜	*梅干扣肉 梅干菜、豬肉	*香滷拼盤 鳥蛋、甜不辣、 海帶	*青木瓜豬肉湯 紅棗、青木瓜、 豬肉	*香菇麵線 麵線、豬肉、 生香菇、竹筍、 木耳、紅蘿蔔 790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 1.5份
1/22 (四)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、 白米、小米	*沙茶豬肉燴飯 白米、香菇、豬肉、青蔥、 高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	*紫菜餛飩湯 餛飩、小白菜、 紫菜、芝麻	*當令水果 	*鍋燒雞絲麵 白菜、蛤蜊、 雞絲麵、香菇	780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
1/23 (五)	*番茄煨麵 番茄、豬肉、 青蔥、麵條、 雞蛋	*白米飯 *當令水果 *青江菜	*壽喜爆炒雞 洋蔥、雞肉、 壽喜醬	*客家小炒 青蔥、豬肉、 豆干、芹菜	*麻油豬肉湯 白蘿蔔、紅蘿 蔔、紅棗、豬 肉、枸杞	*八寶粥 桂圓、紅豆、 綠豆、大紅豆、 薏仁、蓮子、 糯米 800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 1.5份

**食材供應商恒鑫食品投保五千萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

營養小常識-活力滿分吃菠菜



菠菜含有豐富的維他命C、胡蘿蔔素、蛋白質、礦物質、鈣、鐵等營養。菠菜中胡蘿蔔素含量略高於胡蘿蔔；維生素C的含量比大白菜高2倍，比白蘿蔔高1倍。一個人一天只需吃100克菠菜就可滿足肌體對維生素C的需要。500克菠菜中的蛋白質含量相當於2個雞蛋。菠菜中所含的礦物質主要是鐵質和鈣質，尤其在根部含量較高。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年1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
1/26 (一)	*油豆腐細粉 冬粉、油豆腐、豬肉、高麗菜	*芝麻飯 *當令水果 *小松菜	*洋蔥燒肉 梅花肉片、洋蔥、青蔥、鴻喜菇	*金針菇烘蛋 金針菇、雞蛋	*昆布豬肉湯 昆布、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	*芋圓地瓜湯 芋圓、地瓜、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
1/27 (二)	*鮪魚玉米粥 白米、鮪魚、玉米粒、紅蘿蔔	*培根白醬義大利麵 義大利麵、培根、洋蔥、鴻喜菇、雞肉、鮮奶	*香菇雞湯 香菇、雞肉、香蔥	*當令水果 	*香鬆小飯糰 白米、香鬆、海苔	810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 1.5份	
1/28 (三)	*桂冠奶皇包 *光泉豆漿	*十穀飯 *當令水果 *菠菜	*打拋豬肉 豬絞肉、番茄、九層塔、洋蔥	*甜豆蝦仁 甜豆、蝦仁、香菇	*黃瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸、薑片、紅蘿蔔	*蝦仁冬粉 冬粉、蝦仁、青江菜	790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 1.5份
1/29 (四)	*客家湯板條 板條、豬肉絲、紅蘿蔔、乾香菇、韭菜	*咖哩雞肉飯 白米、洋蔥、咖哩塊、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉	*結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉、紅蘿蔔、玉米	*當令水果	*雞茸玉米粥 雞茸、玉米、白米、紅蘿蔔	810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 1.5份	
1/30 (五)	*紫菜餛飩麵 餛飩、小白菜、紫菜、白麵、白芝麻	*小米飯 *當令水果 *高麗菜	*紅燒鮮魚 魚片、嫩豆腐、青蔥	*蔥爆豆干 青蔥、豆干片	*金針豬肉湯 乾金針、豬肉、薑片、鮮香菇	*紅豆紫米粥 紅豆、紫米、牛奶	790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 1.5份

**食材供應商恒鑫食品投保五千萬產品責任險

本園所無更改菜單之權利

營養小常識-芭樂

具有豐富的維他命C

芭樂的維他命C 是柑桔的8倍，香蕉、鳳梨、蕃茄、西瓜的30-80倍，也是人類攝取維他命C的好來源，可以增加孩子的抵抗力，預防癌症發生，更是一種天然的鎮定劑，能夠幫助對抗壓力，減少焦慮和不安的情緒。

