

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年1月份餐點表-19M-24M

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	*甜椒鮮魚悶飯 魚肉、玉米筍、紅黃甜椒、洋蔥、白米 *當令水果	*三色西米露 芋頭、紅地 瓜、黃地瓜、 西谷米、鮮奶	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

**食材供應商佢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！

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年1月份餐點表-19M-24M

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	*杏菇玉米燉飯 雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、玉米、雞蛋、白米 *當令水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、 白米	590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)	*紫菜叻仔魚粥 白米、紫菜、 叻仔魚	*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 	*蕃茄菠菜粉絲 牛番茄、菠 菜、豬肉、冬 粉	580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)	*南瓜蘿蔔粥 南瓜、紅蘿 蔔、白米、雞 蛋	*南瓜飯 雞肉、九層 塔、玉米筍 *三杯雞 杏鮑菇、豆 腐、青蔥 *菇香豆腐 薏仁、冬 瓜、豬肉 *冬瓜薏仁湯	*冬瓜薏仁粉絲 薏仁、冬瓜、 豬肉、粉絲	680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
1/8 (四)	*蕃茄菠菜粉絲 牛番茄、菠 菜、豬肉、冬 粉、玉米粒	*洋蔥雞肉燉飯 雞肉、白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔 *當令水果	*地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、 白米	610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)	*肉燥飯條 飯條、香菇、 豬肉、豆芽菜	*白米飯 魚肉、薑、 青蔥 *薑燒鮮魚片 大白菜、芋 頭、乾香 菇、紅蘿蔔 *芋頭白菜滷 海芽、雞 蛋、 青蔥、大骨 *海芽蛋花湯	*健康豆漿麵 無糖豆漿、白 麵、青江菜、 豆腐	600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五仟萬產品責任險

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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年1月份餐點表-19M-24M

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、雞蛋	*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	580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		*雞茸白菜麵線 雞肉、雞蛋、小 白菜、玉米粒	590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)	*胚芽雞肉粥 胚芽、雞肉、 白米、紅蘿蔔	*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	610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
1/15 (四)	*玉米蔬菜粥 玉米粒、高麗 菜、豬肉、白 米	*綜合魚湯麵 黑木耳、魚肉、紅蘿蔔、金針菇、麵條				*馬鈴薯雞肉冬粉 馬鈴薯、雞肉、 洋蔥、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
1/16 (五)	*番茄元氣麵 番茄、菠菜、 豬肉、雞蛋、 麵條	*玉米筍雞肉燉飯 玉米筍、雞肉、白米、花椰菜、金針菇				*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁、黑 糖	610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-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。

金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年1月份餐點表-19M-24M

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)	*營養雞蛋麵 線 枸杞、麵線、 豬肉、高麗 菜、雞蛋	*馬鈴薯雞肉燉飯 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉、白米 *當令水果	*蓮子銀耳湯 蓮子、白木 耳、枸杞	590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	*白菜雞蛋冬粉 冬粉、大白 菜、金針菇、 雞蛋	600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	*毛豆菇菇炊飯 毛豆、香菇、紅藜麥、洋蔥、白米 *當令水果	*香菇麵線 麵線、豬肉、 生香菇、竹 筍、木耳、紅 蘿蔔	590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)	*地瓜綠豆粥 地瓜、綠豆、 小米、白米	*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	*洋蔥菇菇細粉 洋蔥、鴻喜 菇、冬粉、玉 米粒	580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 *壽喜爆炒雞 *客家小炒 *麻油豬肉湯 *當令水果 洋蔥、雞肉、 壽喜醬 青蔥、豬肉、 豆干、芹菜 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	600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五仟萬產品責任險

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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年1月份餐點表-19M-24M

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)	*雞茸蔬菜細粉 粉、雞肉、高麗菜、金針菇	*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	*燕麥地瓜粥 燕麥、地瓜、白米	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
1/27 (二)	*紅蘿蔔玉米粥 白米、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁	*紫菜蛋花燉飯 紫菜、雞蛋、白米、雞肉、豆腐 *當季水果				*香菇雞湯麵線 香菇、雞肉、青江菜、麵線、洋蔥	610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)	*豚汁菠菜粥 菠菜、豬肉、紅蘿蔔、金針菇	*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	590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
1/29 (四)	*客家湯粄條 粄條、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	610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	590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

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。

