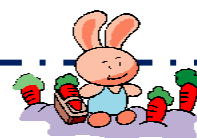


新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年2月份餐點表

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
2/2 (一)	*油蔥擔仔麵 麵條、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜	*南瓜飯 *三杯雞丁 *韭菜花炒甜不辣 *青木瓜豚肉湯 *當季水果 雞肉、九層 韭菜花、甜不 青木瓜、豬肉、大 塔、玉米筍 辣、蒜頭 骨 *切葉白菜	*八寶粥 紅豆、綠豆、紫米、黑糯米、紅棗、蓮子、薏仁	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
2/3 (二)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、白米、肉鬆	*招財進寶-高麗菜水餃 *酸辣湯 *當季水果 豬絞肉、青蔥、高麗 紅蘿蔔、黑木 耳、雞蛋、豆 菜、紅蘿蔔 腐、筍絲	*芋香粿仔條 粿條、芋頭、豬肉絲、香蔥	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
2/4 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*白米飯 *香菇瓜仔肉 *番茄炒蛋 *牛蒡肉絲湯 *當季水果 絞瓜、豬絞 番茄、雞蛋 牛蒡、紅蘿蔔、豬 肉、乾香菇 肉、生香菇 *菠菜	*榨菜肉絲冬粉 榨菜、豬肉絲、冬粉、青蔥	690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
2/5 (四)	*金黃雞茸粥 白米、玉米粒、雞肉、毛豆仁	*蔬菜豬肉燴飯 *鮮蔬餛飩湯 *當季水果 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、 小白菜、餛飩、 芹菜、大骨 高麗菜、鴻喜菇、白米	*菠菜吻魚麵 菠菜、吻仔魚、麵條	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
2/6 (五)	*麻油雞肉麵線 高麗菜、雞肉、白麵線、麻油、枸杞、薑	*芝麻飯 *糖醋魚丁 *香滷拼盤 *香菇蒜頭雞湯 *當季水果 魚肉、彩 豆干、海帶、甜 香菇、雞肉、枸 椒、洋蔥、 不辣 杞、蒜頭 *高麗菜 青蔥	*綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	830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 本園所無更改菜單之權利

營養小常識-天天五蔬果 健康跟著我



天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。根據國民健康署105年健康行為危險因子監測調查（BRFSS）結果顯示，18歲以上成人每日攝取3蔬2果比率僅達12.9%（男性9.4%，女性16.3%），不及飲食指南建議份數，都不及飲食指南建議份數，其中僅有20.7%的國民之蔬果攝取總次數/份數達建議量的5份。

研究發現，蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇；近年來研究更發現，蔬果中的植

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年2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
2/9 (一)	*蘑菇鐵板麵 麵條、蘑菇醬、 洋菇、洋蔥、豬 肉、三色豆	*芝麻飯 *馬鈴薯燉肉 *叻仔魚炒蛋 *酸菜肉片湯 馬鈴薯、豬 肉、紅蘿 蔔、洋蔥 *當季水果 *小白菜			*薑汁豆花 老薑、非基改 豆花、花生仁	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
2/10 (二)	*聰明鮪魚粥 白米、鮪魚、玉 米粒、紅蘿蔔	*鮮蔬肉羹湯麵 麵條、肉羹、白菜、金針菇、木耳、紅蘿 蔔、竹筍、雞蛋		*當季水果 	*香鬆小飯糰 白米、香鬆	700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
2/11 (三)	*芹香肉羹麵線 麵線、芹菜、肉 羹、高麗菜	*十穀飯 *塔香打拋肉 *甜豆蝦仁 *昆布貢丸湯 *當季水果 *高麗菜 豬絞肉、九 層塔、檸檬 汁、番茄 甜豆、蝦仁、蘑 菇 昆布、貢丸、 大骨、白蘿蔔			*香菇芋頭冬粉 香菇、豬肉、 芋頭、芹菜、 紅蘿蔔、冬粉	740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
2/12 (四)	*客家湯圓 湯圓、香菇、韭 菜、豬絞肉	*咖哩雞肉飯 白米、洋蔥、咖哩、紅 蘿蔔、馬鈴薯、雞肉	*豆腐味噌湯 柴魚片、味噌、 青蔥、豆腐	*當季水果	*生日蛋糕 *黑糖芋圓湯	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
2/13 (五)	*團團圓圓 珍珠丸子+豆漿	*小米飯 *橙心如意 *蒸蒸日上 *好運蓮蓮 *當季水果 *百財聚來 白菜滷 橙汁雞腿 柳澄汁、小 雞腿、芝麻	*肉鬆蒸蛋 肉鬆、雞蛋	*蓮子排骨湯 蓮子、排骨、 薏仁、枸杞	*招財進寶 元寶湯 高麗菜水餃、 大骨、小白菜	860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

-新年特餐日-

**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-黑芝麻



近代研究證明，黑芝麻含有豐富的油酸、亞油酸，卵磷脂、維生素E和蛋白質及鈣、鐵等物質。其含油量高達50%以上，尤其是維生素E其偏含量為植物食品之冠。能防止過氧化脂質對人體的危害，抵消或中和細胞內衰老物質“遊離基”的積聚，有延緩衰老，延年益壽之功效。此外還有減少血液凝塊，防止動脈粥樣硬化及冠心病的作用。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年2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
2/23 (一)	*鮮蔬雞絲麵 雞絲麵、雞 蛋、雞肉、小 白菜	*芝麻飯 *什錦燒肉 *香炒豆干 *番茄蛋花湯 *當季水果 豬肉、紅蘿 豆干、木 牛番茄、雞 蔔、杏鮑菇 耳、紅蘿蔔 蛋、小白菜 *高麗菜 絲	*紫米紅豆湯 紫米、紅豆	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
2/24 (二)	*鮮肉餛飩冬粉 紫菜、餛飩、 小白菜、冬粉	*海鮮炒麵 *冬菜雞湯 *當季水果 油麵、小蝦仁、豬肉 冬菜、雞 絲、花枝、高麗菜、洋 肉、洋蔥 蔥、胡蘿蔔絲	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬絞 肉、紅蘿蔔、 白米	890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
2/25 (三)	*草莓果漿吐司 *光泉鮮奶	*白米飯 *鐵板豬柳 *玉米炒蛋 *黃瓜魚羹湯 *當季水果 豬肉、洋 玉米、雞蛋 大黃瓜、魚 *小松菜 蔥、蘑菇 羹、白蘿蔔 醬、紅蘿蔔	*古早味米粉 米粉、蝦米、 豬絞肉、香菇	750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
2/26 (四)	*糙米蓮子粥 蓮子、糙米、 豬肉、高麗菜	*咖哩雞肉飯 *玉米濃湯 *當季水果 白米、洋蔥、咖哩、紅 玉米粒、雞 蘿蔔、馬鈴薯、雞肉 蛋、	*發財糕湯 蘿蔔糕、紅蘿 蔔、豬絞肉、 茼蒿菜	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
2/27 (五)	228連假			

**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-甜椒



北農臉書官方粉絲專頁介紹彩色甜椒，專家指出，彩色甜椒在尚未成熟前皆為綠色，待果實成熟，表皮退去葉綠素，展現出該品種的原色，黃、橙、紅色等，營養大不同。

黃色彩椒富含類黃酮成份，增加血管的彈性。橙色彩椒富含胡蘿蔔素、維生素A、E，保護眼睛消除疲勞。紅色彩椒富含維生素C，抗氧化能力強，讓你頭好壯壯水噹噹。