

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年2月菜單-19M-24M

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	*塔香嫩雞燉飯 雞肉、九層塔、玉米筍、白米、毛豆仁 	*當季水果 *八寶粥 紅豆、綠豆、紫米、黑糯米、紅棗、蓮子、薏仁	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
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 豬絞肉、青蔥、高麗菜、紅蘿蔔 紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋、豆腐、筍絲	*當季水果 *芋香粿仔條 板條、芋頭、豬肉絲、香蔥	510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)	*南瓜藜麥粥 南瓜、紅藜、馬鈴薯、白米	*白米飯 *香菇瓜仔 *番茄炒蛋 *當季水果 絞瓜、豬絞肉、乾香菇 番茄、雞蛋 *菠菜	*牛蒡肉絲湯 牛蒡、紅蘿蔔、豬肉、生香菇 *香菇雞茸冬粉 香菇、雞肉、冬粉、高麗菜	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
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 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、小白菜、餛飩、芹菜、大骨 高麗菜、鴻喜菇、白米	*當季水果 *菠菜吻魚麵 菠菜、吻仔魚、麵條	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
2/6 (五)	*麻油雞肉麵線 高麗菜、雞肉、白麵線、麻油、枸杞、	*彩椒鮮魚燉飯 魚肉、彩椒、洋蔥、白米、玉米粒	*當季水果 *綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	660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五千萬產品責任險

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，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年2月菜單-19M-24M

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)	*蘑菇三色麵 麵條、蘑菇、 洋蔥、豬肉、 三色豆	*芝麻飯 *馬鈴薯燉肉 *吻仔魚炒蛋 *酸菜肉片湯 馬鈴薯、豬 吻仔魚、雞蛋 酸菜、豬肉、 肉、紅蘿 大骨 *當季水果 蔔、洋蔥 *小白菜	*薑汁豆花 老薑、非基改豆 花、花生仁	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
2/10 (二)	*聰明鮭魚粥 白米、鮭魚、 玉米粒、紅蘿 蔔	*鮮蔬豚肉湯麵 麵條、豬肉、白菜、金針菇、木 耳、紅蘿蔔、雞蛋 	*當季水果 *地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、小 米、藜麥、白米	630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)	*芹香肉燥麵線 麵線、芹菜、 雞肉、高麗菜	*十穀飯 *塔香打拋肉 *甜豆蝦仁 *昆布貢丸湯 *當季水果 豬絞肉、九 甜豆、蝦仁、蘑 昆布、貢丸、 層塔、檸檬 菇 大骨、白蘿蔔 *高麗菜 汁、番茄	*香菇芋頭冬粉 香菇、豬肉、芋 頭、芹菜、紅蘿 蔔、冬粉	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
2/12 (四)	*番茄雞肉麵 番茄、雞肉、 鴻喜菇、洋 蔥、麵條	*香嫩雞丁丼飯 *豆腐味噌湯 *當季水果 雞丁、洋蔥、雞蛋、白 柴魚片、味噌、 米、青蔥、高麗菜、海 青蔥、豆腐 苔絲	*豆腐蛋花嫩雞粥 豆腐、雞肉、白 米、洋蔥、雞蛋	540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)	*養生南瓜粥 南瓜、小米、 白米、枸杞	*海陸雙享燉飯 雞肉、魚肉、白米、白菜、紅蘿蔔 *當季水果	*招財進寶 元寶湯 高麗菜水餃、大 骨、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

**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-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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年2月菜單-19M-24M

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)	*鮮蔬雞茸麵 麵條、雞蛋、 雞肉、小白菜	*芝麻飯 *當季水果 *高麗菜	*什錦燒肉 豬肉、紅蘿 蔔、杏鮑菇	*香炒豆干 豆干、木 耳、紅蘿 蔔絲	*番茄蛋花湯 牛番茄、雞 蛋、小白菜	*紫米紅豆湯 紫米、紅豆	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
2/24 (二)	*鮮肉餛飩冬粉 紫菜、餛飩、 小白菜、冬粉	*香菇玉米雞湯麵 香菇、雞肉、麵條、玉米粒、小松菜			*當季水果	*紅蘿蔔洋蔥粥 紅蘿蔔、白 米、洋蔥、南 瓜	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
2/25 (三)	*地瓜薏仁粥 地瓜、薏仁、 白米	*白米飯 *當季水果 *小松菜	*鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、 蘑菇醬、紅蘿 蔔	*玉米炒蛋 玉米、雞蛋	*黃瓜魚羹湯 大黃瓜、魚 羹、白蘿蔔	*黃瓜鮮肉冬粉 白蘿蔔、大黃 瓜、豬肉、玉 米粒、冬粉	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
2/26 (四)	*糙米蓮子粥 蓮子、糙米、 豬肉、高麗菜	*咖哩雞肉飯 白米、洋蔥、咖哩、紅蘿 蔔、馬鈴薯、雞肉		*玉米濃湯 玉米粒、雞 蛋、	*當季水果	*枸杞豬肉麵線 枸杞、豬肉、 麵線、白菜	591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						

**食材供應商佺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。