

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年3月菜單

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/2 (一)	*肉羹滑蛋粥 白米、雞蛋、 肉羹、芹菜	*芝麻飯 *竹筍燒肉 *番茄炒蛋 *結頭菜湯 桂竹筍、梅 蕃茄、蛋、蔥 結頭菜、豬 *當季水果 花肉 肉、紅蘿蔔 *高麗菜	*三薯西米露 芋頭、紅地 瓜、黃地瓜、 西谷米、全脂 鮮奶	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
3/3 (二)	*紅棗益身粥 紅棗、洋芋、 豬肉、白米	*什錦炒麵 *蘿蔔魚丸湯 *當季水果 麵條、豆芽、高麗菜、 白蘿蔔、雪魚 貢丸、豬絞肉、木耳、 丸、大骨、紅 紅蘿蔔 蘿蔔、芹菜	*客家板條 板條、豆芽 菜、豬肉、香 菇、芹菜	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
3/4 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*地瓜飯 *客家小炒 *糖醋甜不辣 *白花肉片湯 豆干片、青 白甜條、彩 白花菜、肉片 *當季水果 蔥、豬肉 椒、番茄醬 *菠菜	*叻仔魚羹麵 麵條、叻仔 魚、魚羹、小 松菜	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
3/5 (四)	*藥膳排骨麵線 藥膳湯包、豬 肉、麵線、白 菜	*沙茶豬肉燴飯 *玉米濃湯 *當季水果 白米、香菇、豬肉、青 玉米粒、玉米 蔥、高麗菜、洋蔥、紅 醬、洋蔥、雞 蘿蔔 茸、紅蘿蔔	*慶生會蛋糕 *地瓜薑湯	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
3/6 (五)	*鮮蔬餛飩湯麵 小白菜、餛 飩、麵條	*糙米飯 *紅燒魚塊 *滷味 *長豆干湯 魚肉、洋 白蘿蔔、油豆 長豆干、白蘿 *當季水果 蔥、嫩豆 腐、杏鮑菇 蔔、紅蘿 *切葉白菜 腐、青蔥 蔔、大骨	*客家小湯圓 小湯圓、豬肉 絲、茼蒿、乾 香菇	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

**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-孩子最愛的咖哩

咖哩是民眾日常中經常食用的食物，但你知道嗎？咖哩除了美味好吃外，甚至還有預防失智症的效果。根據加州大學洛杉磯分校的研究指出，每周吃2至3次的咖哩，可以降低罹患失智症的機率。

根據加州大學洛杉磯分校研究發現，咖哩之所以能夠預防失智症的發生，是因為構成咖哩的香料中含有薑黃素成份的緣故。薑黃素是從將黃提煉而出的成份，具有抗菌、預防血液凝塊，以及抗氧化、預防自由基產生，經常食用有助於預防阿爾茨海默症。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年3月菜單

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/9 (一)	*番茄煨麵 番茄、青蔥、 麵條、豬肉	*芝麻飯 *香滷雞腿 *日式豆腐煲 *冬菜雞湯 雞肉、洋 嫩豆腐、青 冬菜、雞 蔥 蔥、豬絞肉 肉、洋蔥 *當季水果 *小松菜	*綠豆粉條湯 綠豆、粉條、 糖	720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
3/10 (二)	*地瓜肉鬆粥 白米、地瓜、 肉鬆	*金瓜米粉 *蘿蔔貢丸湯 *當季水果 粗米粉、豬肉絲、乾 白蘿蔔、貢 香菇、紅蘿蔔、南 丸、香菜 瓜、蝦米、高麗菜、 芹菜	*竹筍肉羹麵線 麵線、肉羹、 生香菇、竹 筍、木耳、紅 蘿蔔	720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
3/11 (三)	*桂冠小銀絲卷 *光泉米漿	*五穀米飯 *玉米蒸肉 *沙茶豆腸 *金針肉絲湯 玉米、豬 沙茶、豆 乾金針、肉 絞肉 腸、香菇 絲、薑片、 大骨 *當季水果 *菠菜	*蘿蔔糕湯 豬肉、高麗 菜、香菇、芹 菜、蘿蔔糕	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
3/12 (四)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、豬絞 肉、白米、芹 菜	*什錦燴飯 *香菇雞湯 *當季水果 白米、豬肉片、花 香菇、雞 枝、洋蔥、高麗菜、 肉、紅棗、 紅蘿蔔、木耳 枸杞、薑	*肉燥冬粉 冬粉、豬絞 肉、高麗菜、 芹菜、洋蔥	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
3/13 (五)	*客家米苔目 豬肉、米苔 目、小白菜、 油蔥	*小米飯 *彩椒糖醋 *紅蘿蔔炒蛋 *蓮藕湯 魚肉、彩 紅蘿蔔、雞 蓮藕、枸 椒、洋蔥 蛋 杞、 凍豆腐 *當季水果 *高麗菜	*紅豆紫米湯 紅豆、紫米、 鮮奶	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

**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-豆漿

豆漿是我國傳統美食，因其營養豐富，價位不高，又是許多人早餐必喝的飲料。豆漿到底含有那些營養素？對身體又有那些好處呢？

家醫科醫師王健宇表示，蛋白質來源分為植物性與動物性，豆漿富含植物性蛋白質，可以提供人體所需的氨基酸以外，豆漿還富含大豆卵磷脂，卵磷脂是細胞膜的主要成分，更是腦細胞組成的重要物質，卵磷脂可合成乙醯膽鹼，提供腦部發育所需營養，能提升學習注意力和記憶力。而豆漿原料大豆，富含不飽和脂肪酸，對人體健康有益。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年3月菜單

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/16 (一)	*台南意麵 小白菜、雞 蛋、台南意麵	*紅藜飯	*義式燉雞 雞肉、牛番 茄、西芹、 洋菇、洋蔥	*洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋	*菜肉雲吞湯 菜肉雲吞、芹 菜、大骨	*芋香西米露 芋頭丁、西谷 米、椰奶	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
3/17 (二)	*鮮菇鯛魚粥 鯛魚片、鮮 菇、白米	*高麗菜水餃 高麗菜、水餃皮、紅蘿 蔔、青蔥、豬肉	*酸辣湯 筍絲、紅蘿 蔔絲、木耳 絲、雞蛋、 豆腐		*當季水果 	*山藥豬肉冬粉 豬肉、枸杞、 冬粉、山藥	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
3/18 (三)	*玉米脆片 *光泉鮮奶	*地瓜飯	*季豆雞柳 四季豆、雞 柳、紅蘿 蔔	*螞蟻上樹 冬粉、豬絞 肉、青蔥	*番茄元氣湯 蕃茄、大骨、 高麗菜、西洋 芹、馬鈴薯、 紅蘿 蔔	*鯖魚小米粥 小米、白米、 鯖魚、青江菜	730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
3/19 (四)	*油豆腐米苔目 米苔目、油豆 腐、豬肉絲、 小白菜	*咖哩雞肉飯 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿 蔔、白米、洋菇、雞 肉、毛豆仁、咖哩	*冬瓜豚骨湯 冬瓜、豬 肉、薑		*當季水果	*滑蛋雞絲麵 雞絲麵、雞 蛋、高麗菜、 豬肉、金針菇	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
3/20 (五)	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	*小米飯	*茄汁鮮魚 番茄、魚 肉、洋蔥、 西洋芹、番 茄醬	*豆皮白菜滷 大白菜、豆 皮、乾香 菇、蝦米	*蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢 丸、芹菜、紅 蘿 蔔	*紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	780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-香菇

香菇是低熱量、高蛋白、高膳食纖維的食材，它含有維生素A、B群、C、鉀、鎂、磷、鈣等營養成分。適量吃香菇有助於降低膽固醇、降血壓、保健腸道。

在香菇的表層有一些黏滑的物質，是多醣體，這是香菇獨特的成分。科學報告指出香菇多醣體有調節和活化免疫力、增強代謝的作用，而多醣體這類特殊保健物質，由於其對抗腫瘤的潛力，也常見於抗癌研究中。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年3月菜單

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/23 (一)	*麻油麵線 麵線、雞 肉、黑麻 油、薑、高 麗菜	*白米飯	*什錦燒肉	*香菇油腐	*酸菜肉片湯	*薑汁芋園 老薑、芋 園、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
3/24 (二)	*南瓜小米粥 南瓜、小 米、白米、 紅蘿蔔、雞 茸	*什錦炒麵	麵條、豬肉絲、凍豆 腐、青江菜、紅蘿蔔、 香菇	*鮮蔬餛飩湯	*當季水果	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、苧 蒿菜、豬絞 肉、香菇	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
3/25 (三)	*手工黑糖饅 頭 *光泉米漿	*芝麻飯	*三杯雞丁	*玉米炒蛋	*味噌海芽湯	*蝦仁冬粉 冬粉、蝦 仁、小白菜	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
3/26 (四)	*養生排骨粥 糙米、蓮 子、排骨、 枸杞、白米	*肉羹飯	肉羹、大白菜、木耳、 紅蘿蔔、竹筍、香菇、 雞蛋	*山藥肉片湯	*當季水果	*餛飩湯麵 餛飩、麵 條、小白 菜、紅蘿蔔	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
3/27 (五)	*蕃茄豆皮麵 牛番茄、菠 菜、生豆 包、白油麵	*小米飯	*紅燒鮮魚	*玉米燴豆丁	*冬瓜豆腐湯	*紅豆湯圓 紅豆、小湯 圓	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

**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-如何預防流感

1. 到公共場所、密閉空間，一定要戴上口罩，隔絕空氣中的飛沫
2. 避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所
3. 勤洗手，盡可能使用肥皂洗手
4. 避免接觸野生動物、禽鳥類，及食用生肉、生蛋
5. 如出現類似流感的症狀請儘速就醫

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年3月菜單

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
3/30 (一)	*雞絲肉羹麵 雞絲麵、青 江菜、肉羹	*白米飯 *塔香打拋豬 *香滷麵筋 *紫菜豆腐湯 豬絞肉、九 麵筋、花生 紫菜、嫩豆 層塔、番茄 腐 *當季水果 *高麗菜	*地瓜QQ湯 地瓜、QQ、 黑糖	770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
3/31 (二)	*海鮮粥 魚片、蝦 仁、青蔥、 白米	*大滷麵 豬肉、豆腐、金針菇、木耳、紅蘿 蔔、麵條、小白菜、雞蛋、筍絲 	*當季水果 *香鬆小飯團 白米、香 鬆、海苔	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

**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

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早、晚各一杯牛奶

菜比水果多一點

豆、魚、蛋、肉一掌心

每餐水果拳頭大

飯跟蔬菜一樣多

堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署
健康促進司
My Health, My Future



我的餐盤

