

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年3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
3/2 (一)	*鮮蔬豚湯麵 小白菜、豬 肉、麵條、紅 蘿蔔、高麗菜	*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	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
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	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
3/4 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*彩椒雞肉燉飯 彩椒、雞肉、豆腐、白花椰菜、白米 *當季水果	*叻仔魚麵 麵條、叻仔 魚、小松菜、 紅蘿蔔	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
3/5 (四)	*豚汁雞蛋麵線 豬肉、麵線、 白菜、雞蛋、 枸杞	*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	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
3/6 (五)	*蘿蔔大骨粥 白米、芹菜、 白蘿蔔、紅蘿 蔔、豬肉	*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	*杏菇豬肉冬 粉 豬肉、茼蒿、 杏鮑菇、冬粉	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-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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年3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	
3/9 (一)	*番茄煨麵 番茄、青蔥、 麵條、豬肉	*芝麻飯 雞肉、洋蔥 *當季水果 *小松菜	*香滷雞腿 嫩豆腐、青蔥、豬絞肉	*日式豆腐煲 冬菜、雞肉、洋蔥	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、 白米	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
3/10 (二)	*地瓜雞茸粥 白米、地瓜、 雞肉	*金瓜燉飯 豬肉、鴻喜菇、南瓜、高麗菜、芹菜、白米 *當季水果		*香菇肉燥麵線 麵線、生香 菇、木耳、紅 蘿蔔、豬肉	530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)	*雞茸蔬菜細粉 冬粉、雞肉、 小白菜、金針 菇	*玉米豬肉煨麵 玉米粒、豬肉、麵條、小松菜、紅蘿蔔 *當季水果		*蘿蔔糕湯 豬肉、高麗 菜、香菇、芹 菜、蘿蔔糕	520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	
3/12 (四)	*芹菜瘦肉粥 木耳、豬肉、 白米、芹菜 	*什錦燴飯 白米、豬肉片、花 枝、洋蔥、高麗菜、 紅蘿蔔、木耳	*香菇雞湯 香菇、雞肉、紅棗、 枸杞、薑 	*當季水果	*肉燥冬粉 冬粉、豬絞 肉、高麗菜、 芹菜、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
3/13 (五)	*客家米苔目 豬肉、米苔 目、小白菜、 油蔥	*小米飯 魚肉、彩 椒、洋蔥 *當季水果 *高麗菜	*彩椒糖醋 紅蘿蔔、雞 蛋	*紅蘿蔔炒蛋 蓮藕、枸 杞、 凍豆腐	*蓮藕湯 紅豆、紫米、 鮮奶	570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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年3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
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	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
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	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
3/18 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、 白米	*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	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
3/19 (四)	*豆腐米苔目 米苔目、豆 腐、豬肉、小 白菜、紅蘿蔔	*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	*洋芋豬肉湯麵 洋芋、高麗 菜、豬肉、金 針菇、麵條	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
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	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-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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年3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
3/23 (一)	*麻油麵線 麵線、雞肉、 黑麻油、薑、 高麗菜	*杏鮑菇豬肉燉飯 豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇、豬肉、白米 *當季水果	*地瓜藜麥粥 地瓜、紅藜、 馬鈴薯、白米	580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 *鮮蔬餛飩湯 *當季水果 麵條、豬肉絲、凍豆 小白菜、餛 腐、青江菜、紅蘿蔔、 飩、大骨 香菇 	*香菇蘿蔔冬粉 香菇、豬肉、 紅蘿蔔、冬 粉、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
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 九層塔、雞 玉米、雞蛋 雞蛋、海帶 肉、玉米筍 芽、青蔥、 豆腐、味噌 *當季水果 *高麗菜	*蝦仁冬粉 冬粉、蝦仁、 小白菜	6000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
3/26 (四)	*養生排骨粥 糙米、蓮子、 排骨、枸杞、 白米	*香菇肉燥湯麵 豬肉、大白菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、麵條 *當季水果	*餛飩湯麵 餛飩、麵條、 小白菜、紅蘿 蔔	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
3/27 (五)	*蕃茄玉米麵 牛番茄、玉 米、麵條、青 江菜、豬肉	*小米飯 *紅燒鮮魚 *玉米燴豆丁 *冬瓜豆腐湯 鯛魚片、薑 玉米粒、豆 冬瓜、金針 絲、蔥 干丁、毛豆 菇、凍豆腐 *當季水果 *菠菜	*綠豆小米粥 綠豆、小米	580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



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心-115年3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
3/30 (一)	*地瓜蘿蔔粥 地瓜、紅蘿蔔、白米、小米	*番茄豬肉燉飯 豬肉、番茄、白米、青江菜、洋蔥  *當季水果	*紫菜嫩雞冬粉 豆腐、雞肉、冬粉、紫菜	570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	*蔬菜肉燥粉絲 冬粉、雞蛋、豬肉、高麗菜	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、晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆、魚、蛋、肉一掌心
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
Health Promotion Administration
Department of Health, Executive Yuan
我的餐盤