

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年4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
4/1 (三)	*桂冠紅豆包 *光泉豆漿	*芝麻飯 *鐵板豬柳 *香鬆蒸蛋 *蛤蜊蒜頭雞 豬肉絲、洋 雞蛋、香鬆 *當季水果 蔥、蘑菇 蛤蜊、蒜 醬、洋菇 頭、雞肉、 *高麗菜 青蔥	*香菇雞絲麵 香菇、黑木 耳、青江 菜、雞絲 麵、豬肉	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
4/2 (四)	*養生豚肉粥 糙米、蓮 子、豬肉、 枸杞	*雞肉咖哩飯 *玉米濃湯 *當季水果 白米、馬鈴薯、紅蘿 玉米粒、洋 蔔、雞肉、蘆筍、洋蔥 蔥、雞茸、 紅蘿蔔	*慶生會蛋糕 *地瓜圓甜湯	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
4/3 (五)	兒童節連假			

**食材供應商佢鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利



營養小常識-紫菜

紫菜含有胡蘿蔔素、鈣、鐵、鉀、碘、磷等營養素。紫菜易因為受潮而變質，所以儲存須放入密封的袋子或罐子中，放在低溫乾燥的地方保存。

紫菜含有豐富的鐵與鈣，能改善貧血，並強化骨骼及牙齒；所含的碘則能改善因缺碘而引起的甲狀腺腫大。而紫菜的蛋白質含量是一般植物的好幾倍，且富含易於被人體吸收的碘，又易於消化；還含有可以降低有害膽固醇的牛磺酸，有利於保護肝臟。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年4月份餐點表

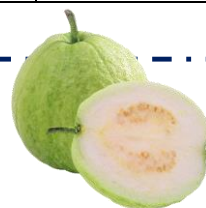
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點			下 午 點 心	本日熱量 約 估
4/6 (一)	兒童節連假					
4/7 (二)	*柴魚豚肉烏龍麵 烏龍麵、青蔥、柴魚、豬絞肉	*高麗菜水餃 豬肉、高麗菜、水餃皮、紅蘿蔔、青蔥	*酸辣湯 筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、雞蛋、豆腐	*當季水果	*南瓜小米粥 小米、南瓜、白米、紅蘿蔔	790大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
4/8 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*胚芽飯 *什錦燒肉 海帶、夾心肉 *當季水果 *菠菜 丁、紅蘿蔔、杏鮑菇	*洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋	*鮮菇湯 秀珍菇、金針菇、生香菇、豬肉絲	*古早味肉燥冬粉 冬粉、豬絞肉、青江菜、紅蘿蔔	740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
4/9 (四)	*地瓜豬肉粥 白米、地瓜、豬絞肉	*什錦海鮮燴飯 白米、鴻喜菇、梅花豬肉片、青蔥、高麗菜、洋蔥、蝦仁、魷魚圈、木耳、紅蘿蔔	*蘿蔔豚肉湯 白蘿蔔、豬肉、芹菜、薑片	*當季水果	*紫菜餛飩湯麵 餛飩、白菜、大骨、紫菜、白麵	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
4/10 (五)	*雙色蔬菜麵 意麵、紅蘿蔔絲、菠菜、香菇	*白米飯 *沙茶魚片 魚片、青蔥、玉米筍 *當季水果 *小松菜	*滷味三寶 海帶、白蘿蔔、甜不辣	*羅宋湯 蕃茄、洋蔥、豬肉片、西芹、大骨	*冰糖銀耳湯 冰糖、蓮子、紅棗、白木耳、湯圓	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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

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。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年4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
4/13 (一)	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿蔔、 香菜	*芝麻飯 *劍筍炒肉絲 *吻仔魚炒蛋 *黃金蚵湯 劍筍、豬 雞蛋、吻仔 蚵、薑絲、 肉、蔥 魚、蔥 青蔥 *當季水果 *菠菜	*菇菇雞粥 雞肉、鴻喜菇、 白米、毛豆仁、 青菜、蛋花	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
4/14 (二)	*玉米瘦肉粥 白米、豬絞 肉、玉米、高 麗菜	*炸醬麵 *青木瓜排骨湯 *當季水果 豬絞肉、豆干、青蔥、 紅棗、青木 白麵條、小黃瓜、紅蘿 瓜、豬肉 蔔 	*紅豆湯圓 紅豆、紅白小湯 圓	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
4/15 (三)	*燕麥玉米片 *光泉鮮乳	*地瓜飯 *滷小雞腿 *三杯杏鮑菇 *香菇竹筍湯 雞棒腿、青 杏鮑菇、九層 鮮香菇、竹 蔥、薑 塔、薑 筍、雞肉、 *當季水果 薑片 *小松菜	*芙蓉湯餃 水餃、高麗菜、 青蔥	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
4/16 (四)	*什錦烏龍麵 烏龍麵、洋 蔥、高麗菜、 紅蘿蔔、豬肉 片	*日式豬肉蓋飯 *高鈣味噌湯 *當季水果 豬肉、洋蔥、雞蛋、白 豆腐、味噌、 米、青蔥、海苔絲 小魚乾、青蔥	*肉骨茶冬粉 冬粉、肉骨茶 包、排骨、蒜 仁、高麗菜	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
4/17 (五)	*客家板條 板條、豬肉 絲、香菇、蔬 菜、紅蔥頭	*五穀米 *糖醋魚丁 *玉米燴豆丁 *蒜味肉羹湯 魚丁、彩 玉米粒、紅蘿 蒜頭、肉 椒、玉米筍 蔔、毛豆、豆 羹、紅蘿 *當季水果 乾丁 筍、高麗 *荷葉白 菜、針針菇 菜	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、黑 糖	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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

《養成良好的飲食習慣》

1. 定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
2. 飯前洗手、飯後刷牙漱口。
3. 不隨便將任何物品放入口內；掉在地上的食物不可吃。
4. 不吃不乾淨食品。
5. 愛惜食物、不浪費；以快樂和感謝的態度來接受食物。
6. 進餐時應細嚼慢嚥，不邊吃邊說話。
7. 保持愉快進餐氣氛，進餐前後不做激烈運動。
8. 不邊吃邊玩或邊看電視。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年4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	
4/20 (一)	*茄紅關廟湯麵 關廟麵、豬肉 絲、番茄、芹 菜	*糙米飯	*香菇肉燥	*田園四喜	*馬鈴薯豚肉	*蔬菜雞絲麵 青江菜、雞蛋、 雞絲麵、小於 丸、木耳	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	
4/21 (二)	*玉米雞蓉粥 雞肉、玉米 粒、青菜、白 米	*肉羹飯	香菇、豬 肉、洋蔥	小黃瓜、玉米 筍、紅蘿蔔、花 生	紅蘿蔔、馬鈴 薯、洋蔥、豬 肉	*當季水果	*黑糖花生豆花 黑糖、白花生 片、非基改豆花	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
4/22 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉豆漿	*白米飯	*京醬肉絲	*魚香茄子	*黃瓜豚肉湯	*味噌豆腐粉絲 豆腐、味噌、白 蘿蔔、粉絲	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	
4/23 (四)	*沙茶豬肉冬粉 冬粉、豬肉、 小白菜、香菇	*豬肉咖哩飯	豬里肌、豆 干、蔥	茄子、豬絞肉、 青蔥、蒜頭	大黃瓜、豬肉 片	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、青菜、 豬絞肉、香菇、 紅蘿蔔	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	
4/24 (五)	*地瓜肉鬆稀飯 地瓜、肉鬆、 白米	*小米飯	*梅干扣肉	*番茄炒蛋	*薑絲豬肉湯	*仙草米苔目 Q Q 仙 草、米苔目、粉 圓	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	

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-東方的黑巧克力-黑糖

黑糖也是甘蔗原料製作而成，為什麼它會比較健康？

原因就在製作過程中，黑糖的精製程度比較低，保留了不少礦物質及維生素，特別是鈣、鉀、鐵、鎂及葉酸等，這些正是精製白砂糖、冰糖裡所沒有的。營養專家一直在大力提倡回歸天然、粗制的飲食，黑糖就符合這種概念。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年4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
4/27 (一)	*豚肉鮮蔬麵線 豬肉、麵線、枸杞、香菇	*紅藜飯 *三杯雞 *白菜煨年糕 *昆布貢丸湯 雞丁、薑片、九 大白菜、 昆布、貢丸、薑片、 *當季水果 層塔 乾香菇、蝦 米、寧波年 玉米、紅蘿 *切葉白菜	*香鬆小飯糰 香鬆、白米、玉米粒、雞蛋	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
4/28 (二)	*芹菜芋頭粥 香菇、豬肉、芋頭、芹菜	*茄汁豬肉義大利麵 螺旋麵、義大利麵醬、蕃茄、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯	*當季水果 *綠豆薏仁湯 綠豆、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
4/29 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿 	*小米飯 *筍白筍炒肉片 *沙茶豆干 *酸菜雞肉湯 筍白筍、豬肉、豆干、芹 酸菜、雞 *當季水果 紅蘿蔔 菜、青椒 肉、薑絲 *小松菜	*鮮蔬餛飩湯 麵 白麵、小白菜、餛飩、雞	790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
4/30 (四)	*鮮菇豚肉粥 生香菇、白米、豬絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	*嘉義火雞絲飯 白米、雞胸肉、筍絲、小黃瓜、紅蔥油、滷蛋 *蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔、大骨、豬肉、薑 *當季水果	*蕃茄菠菜麵 牛番茄、菠菜、豬肉、麵條、雞蛋、洋蔥、香菇絲	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

**食材供應商巨鑫食品投保五千萬產品責任險，檸檬樹未有更改菜單的權利

營養小常識-防疫不能忘了它 全穀雜糧有效護健康

國民健康署王英偉署長提醒，未精製的全穀雜糧類，對維護身體健康，提升抵抗力是很有幫助的。除了一般熟知的糙米、紫米、全麥土司之外，常被誤以為是蔬菜類的甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆等，都是良好全穀雜糧類的來源。

每餐至少吃到自己拳頭大小的份量，並且儘量以「維持原態」食用，或1(全穀雜糧食物)：2(白米飯)比例製作，就可以達到「1/3為主精製全穀雜糧」的營養需求。

國民健康署呼籲防疫

資料來源：國民健康署

優先選擇

