

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年4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
4/1 (三)	*蘋果小米粥 蘋果、小 米、白米、 紅蘿蔔	*芝麻飯 *鐵板豬柳 豬肉、洋 蔥、洋菇 *當季水果 *高麗菜	*香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆	*蛤蜊蒜頭雞 蛤蜊、蒜 頭、雞肉、 青蔥	*香菇豚汁麵 香菇、黑木 耳、青江 菜、麵條、 豬肉		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
4/2 (四)	*養生豚肉粥 糙米、蓮 子、豬肉、 枸杞	*雞肉咖哩飯 白米、馬鈴薯、紅蘿 蔔、雞肉、蘆筍、洋蔥	*玉米濃湯 玉米粒、洋 蔥、雞茸、 紅蘿蔔	*當季水果	*地瓜綠豆粥 地瓜、綠 豆、小米		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
4/3 (五)	兒童節連假						

**食材供應商巨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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年4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
4/6 (一)	兒童節連假				
4/7 (二)	*柴魚烏龍麵 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
4/8 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*胚芽飯 海帶、夾心肉 *當季水果 *菠菜	*什錦燒肉 洋蔥、雞蛋 丁、紅蘿蔔、 杏鮑菇	*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
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
4/10 (五)	*雙色蔬菜麵 意麵、紅蘿蔔 絲、菠菜、香 菇	*茄汁魚片湯麵 番茄、玉米筍、洋蔥、魚肉、西芹 *當季水果		*蓮子銀耳粥 蓮子、枸杞、白 木耳、白米	

**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-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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年4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
4/13 (一)	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿蔔、 香菜	*芝麻飯 劍筍、豬 肉、蔥 *當季水果 *菠菜	*劍筍炒肉絲 雞蛋、叻仔 魚、蔥	*叻仔魚炒蛋 蜆、薑絲、 青蔥	*黃金蜆湯 *菇菇雞粥 雞肉、鴻喜菇、 白米、毛豆仁、 青菜、蛋花	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
4/14 (二)	*玉米瘦肉粥 白米、豬絞 肉、玉米、高 麗菜	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、 白麵條、小黃瓜、紅蘿 蔔	*青木瓜排骨湯 紅棗、青木 瓜、豬肉	*當季水果 	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、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
4/15 (三)	*地瓜糙米粥 地瓜、糙米、 小米、枸杞、 豬肉	*地瓜飯 雞棒腿、青 蔥、薑 *當季水果 *小松菜	*滷小雞腿 杏鮑菇、九層 塔、薑	*三杯杏鮑菇 鮮香菇、竹 筍、雞肉、 薑片	*香菇竹筍湯 *芙蓉湯餃 水餃、高麗菜、 青蔥	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
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 豬肉、洋蔥、雞蛋、白 米、青蔥、海苔絲	*高鈣味噌湯 豆腐、味噌、 小魚乾、青蔥	*當季水果	*菇菇雞豆腐粥 雞肉、豆腐、鴻 喜菇、白米	560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)	*客家版條 版條、豬肉 絲、香菇、蔬 菜、紅蔥頭	*五穀米飯 魚丁、彩 椒、玉米筍 *當季水果 *荷葉白菜	*糖醋魚丁 玉米粒、紅蘿 蔔、毛豆、豆 乾丁	*玉米燴豆丁 蒜頭、肉 羹、紅蘿 蔔、高麗 菜、鮮魷	*蒜味肉羹湯 *五穀地瓜粥 地瓜、蘋果、五 穀、白米	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

**食材供應商巨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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年4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
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 香菇、豬 小黃瓜、玉米 紅蘿蔔、馬鈴 肉、洋蔥 筍、紅蘿蔔、花 薯、洋蔥、豬 生 肉 *當季水果 *高麗菜	*紅棗桂圓小米 粥 紅棗、桂圓、小 米、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
4/21 (二)	*玉米雞蓉粥 雞肉、玉米粒、 青菜、白米	*大滷湯麵 豬肉絲、豆腐、金針菇、木耳、紅蘿 蔔、白麵條、小白菜、雞蛋 	*當季水果 *馬鈴薯豚肉冬 粉 冬粉、馬鈴薯、 豬肉、洋蔥	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
4/22 (三)	*南瓜雞肉糙米 粥 南瓜、雞肉、糙 米、白米、毛豆 仁	*白米飯 *京醬肉絲 *魚香茄子 *黃瓜肉片湯 豬里肌、豆 茄子、絞肉、青 大黃瓜、豬肉 干、蔥 蔥、蒜頭 片 *當季水果 *小松菜	*味噌豆腐粉絲 豆腐、味噌、白 蘿蔔、粉絲	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
4/23 (四)	*香菇豬肉冬粉 冬粉、豬肉、小 白菜、香菇	*蘆筍雞肉燉飯 白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、蘆筍、洋蔥 *當季水果	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、青菜、 豬絞肉、香菇、 紅蘿蔔	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
4/24 (五)	*地瓜小米稀飯 地瓜、小米、白 米	*陽光番茄麵 雞蛋、番茄、麵條、高麗菜、豬肉 *當季水果	*地瓜蘋果粥 地瓜、蘋果、小 米、白米、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

**食材供應商恒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-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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年4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
4/27 (一)	*豚肉鮮蔬麵線 豬肉、麵線、枸杞、香菇絲、青菜、木耳、芹菜、絲瓜、金針	*白菜雞肉燉飯 香菇、雞肉、白米、白菜、紅蘿蔔 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米、小米	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
4/28 (二)	*芹菜芋頭粥 香菇、豬肉、芋頭、芹菜	*茄汁豬肉湯麵 番茄、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、麵條 *當季水果	*紅藜玉米粥 紅藜、白米、玉米粒、毛豆仁	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
4/29 (三)	*南瓜雞肉小米粥 南瓜、雞肉、小米、枸杞	*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、芹菜、酸菜、雞肉、紅蘿蔔 青椒 薑絲 *當季水果 *小松菜	*鮮蔬餛飩湯麵 白麵、小白菜、餛飩、雞蛋、豬肉、香菇	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
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 *當季水果 白蘿蔔、大骨、豬肉、薑	*蕃茄菠菜麵 牛番茄、菠菜、豬肉、麵條	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

**食材供應商巨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-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為未精製全穀雜糧」的營養需求。國民健康署呼籲防疫期間聰明吃、快樂動，用健康的生活型態增強抵抗力

資料來源：國民健康署

優先選擇

