

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
5/1 (五)	勞動節			

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險

*檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-消暑又解渴的聖品西瓜



西瓜為夏季消暑珍品，涼甜可口，果點瓢多汁味甜，成熟時紅色、黃色或白色。果實多汁而味甜，含糖量可達12%。

西瓜除了不含脂肪外，汁液中幾乎包括了人體所需要的各種營養成分，如維他命 A、B、C 和蛋白質、葡萄糖、蔗糖、果糖、蘋果酸等。

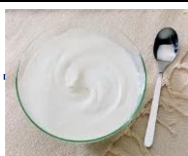
西瓜具有利尿的作用，所以它對腎臟機能障礙也有助益，還可促進新陳代

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
5/4 (一)	*蔬菜豚肉粉絲 冬粉、豬肉、高麗菜、 香菇、木耳	*冬瓜雞肉燉飯 冬瓜、金針菇、雞肉、玉米 筍、白米 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	530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
5/5 (二)	*地瓜蘋果粥 地瓜、小米、蘋果、白 米	*夏日黃瓜湯麵 小黃瓜、麵條、紅蘿蔔、玉粒 粒 *當季水果	*蛋香豚汁麵線 麵線、白菜、豬肉、紅蘿 蔔、雞蛋	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
5/6 (三)	*海芽蛋花粥 海芽、雞蛋、白米、金 針菇	*番茄蘿蔔燉飯 豬肉、白蘿蔔、番茄、白米、 黑木耳  *當季水果	*香菇雞湯粉絲 生香菇、雞肉、枸杞、粉 絲、白菜	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
5/7 (四)	*香菇芋頭粥 芋頭、白米、香菇、芹 菜、豬肉	*馬鈴薯雞肉悶飯 馬鈴薯、雞肉、白米、青豆 仁、洋蔥 *當季水果	*絲瓜豚肉麵線 白麵線、絲瓜、豬肉、紅 蘿蔔	560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
5/8 (五)	*味噌玉米拉麵 玉米粒、小拉麵、豬 肉、白蘿蔔	*杏菇鮮魚麵 魚肉、小白菜、杏鮑菇、紅蘿 蔔、麵條 當季水果	*南瓜小米粥 薏仁、南瓜、白米、毛豆 仁、小米	580卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1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

*檸檬樹無更改菜單之權利



營養小常識-幫助消化的優酪乳

優酪乳(yogurt或yoghurt)又稱為酸乳、酸乳酪、發酵乳，它在世界各地有各種不同的名稱，優酪乳的原料通常是牛奶，故有牛奶中的優質蛋白質、脂肪、乳糖、維生素、礦物質及鈣，發酵後的優酪乳含有比牛奶更多的游離胺基酸，因為乳酸桿菌有分解蛋白質的功能。優酪乳中的乳酸使蛋白質容易被消化，這使得優酪乳的粗蛋白質價值達到94.5%。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表13M-18M

餐別 星期	上午點心	午餐餐點	下午點心	本日熱量 約估
5/11 (一)	*地瓜豬肉稀飯 地瓜、白米、豬肉、毛豆仁	*鄉村番茄嫩雞麵 白麵條、番茄、雞肉、甜椒、玉米筍 *當季水果	*紅豆薏仁粥 紅豆、薏仁、白米	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
5/12 (二)	*蘿蔔豆腐細粉 白蘿蔔、冬粉、豆腐、高麗菜、雞肉	*黃瓜肉燥麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*地瓜玉米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米、玉米	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
5/13 (三)	*高麗菜悶飯 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、金針菇	*玉米濃湯麵 馬鈴薯、玉米粒、雞蛋、雞肉、毛豆仁 *當季水果	*絲瓜麵線 絲瓜、麵線、豬肉、枸杞、香菇	590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
5/14 (四)	*豚汁蔬菜湯麵 麵條、豬肉、青江菜、紅蘿蔔	*海鮮豆腐燉飯 白米、魚片、豆腐、洋蔥、高麗菜 *當季水果	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞肉、細粉、白蘿蔔、小松菜	530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
5/15 (五)	*香菇板條 豬肉、板條、韭菜、香菇	*蔥香蛋蛋麵 木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、麵條、青蔥 *當季水果	*山藥蓮子粥 蓮子、豬肉、枸杞、白米、山藥	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



*檸檬樹無更改菜單之權利

營養小常識-目前最當季~桂竹筍

產期：4月，5月

特性：桂竹筍在採收的時候，要選擇長度大約在三十公分左右的筍子，在底部輕輕一折，桂竹筍就很容易可以採收下來了。

營養成分：桂竹筍含有豐富的纖維質與蛋白質，100公克桂竹筍只有10卡的熱量。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
5/18 (一)	*紅蘿蔔地瓜粥 地瓜、小米、白米、紅蘿蔔	*洋蔥雞肉悶飯 白米、洋蔥、雞肉、彩椒、高麗菜、芝麻 *當季水果	*金針菇麵線 麵線、金針菇、雞蛋、絲瓜	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
5/19 (二)	*金黃雞茸冬粉 冬粉、玉米粒、雞肉、毛豆仁、南瓜	*番茄洋菇肉醬麵 番茄、豬絞肉、麵條、洋蔥、洋菇 *當季水果	*地瓜蘿蔔粥 地瓜、紅蘿蔔、白米、薏仁	530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
5/20 (三)	*胚芽燕麥粥 枸杞、胚芽、燕麥、蘋果、紅蘿蔔	*紫菜蛋花燉飯 紫菜、雞蛋、豬肉、青蔥、芝麻、黑木耳 *當季水果	*蔬菜擔仔麵 麵條、高麗菜、白蘿蔔、豆芽菜、豬肉	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
5/21 (四)	*南瓜豚肉粥 南瓜、豬肉、紅蘿蔔、白米、毛豆仁	*白菜豬肉煨麵 白米、白菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、豬肉 *當季水果	*高麗菜雞肉麵線 高麗菜、雞肉、白麵線、枸杞 	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
5/22 (五)	*絲瓜小魚麵線 絲瓜、白麵線、枸杞、吻仔魚	*鮮菇玉米雞肉燉飯 金針菇、生香菇、秀珍菇、雞肉、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜 *當季水果	*三寶粥 紅豆、蓮子、薏仁、白米	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

*檸檬樹無更改菜單之權利



營養小常識-最佳配角九層塔

成分、營養價值

根據農委會資料，九層塔含有蛋白質，維生素A、B1、B2、C、鈣、鐵、磷等，因具特殊強烈香味，在菜餚中經常扮演配角。

怎麼選？怎麼吃？

選購選擇葉片鮮綠完整無水傷，無褐色或黑色斑塊，嫩芽鮮綠，氣味香濃為佳。九層塔不耐保存，需冷藏並儘快食用。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本 日 熱 量 約 估
5/25 (一)	*香蔥豬肉麵 豬肉、木耳、紅蘿蔔、白麵、青蔥	*彩椒雞茸悶飯 雞肉、白芝麻、彩椒、白米 *當季水果	*地瓜薏仁粥 地瓜、薏仁、白米、毛豆仁	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
5/26 (二)	*小魚玉米粥 白米、吻仔魚、玉米、芹菜、紅蘿蔔	*絲瓜雞肉湯麵 絲瓜、雞肉、九層塔、金針菇、麵條 *當季水果	*滑蛋蔬菜冬粉 白菜、豬肉、紅蘿蔔、冬粉、雞蛋	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
5/27 (三)	*蘋果小米粥 蘋果、小米、白米、紅藜	*海芽豆腐悶飯 鴻喜菇、豆腐、木耳、海帶芽、白米 *當季水果	*玉米拉麵 玉米粒、小拉麵、青江菜、豬肉、紅蘿蔔	530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
5/28 (四)	*南瓜雞肉粥 南瓜、雞肉、紅蘿蔔、白米、雞蛋	*馬鈴薯豬肉燉麵 麵條、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥 *當季水果	*豚汁蘿蔔冬粉 冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、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
5/29 (五)	*香菇蔬菜粥 香菇、豬肉、芹菜、紅蘿蔔、麵條	*鮮魚豆腐麵 洋蔥、魚肉、豆腐、青蔥、小白菜 *當季水果	*地瓜綠豆粥 地瓜、綠豆、白米、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

**食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險

*檸檬樹無更改菜單之權利

健康小常識-

董氏基金會表示，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始 養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影 響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，

建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。
4. 不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，但 務必節制吃的