

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表 19M-24M

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，果黝瓢多汁味甜，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 19M-24M

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	*白米飯 *桂竹筍燒雞 *金針菇蒸蛋 *冬瓜豚肉湯 *當季水果 *高麗菜	桂竹筍、雞肉、紅蘿蔔	雞蛋、金針菇	冬瓜、豚肉、玉米、薑	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白菜、豬絞肉、紅蘿蔔	890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
5/5 (二)	*地瓜蘋果粥 地瓜、小米、蘋果、白米	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔	*玉米濃湯 玉米粒、玉米醬、雞蛋	*當季水果		*蛋香豚汁麵線 麵線、白菜、豬肉、紅蘿蔔、雞蛋	890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	*地瓜飯 *塔香打拋豬 *香拌干絲 *海芽蛋花湯 *肉骨茶冬粉 肉骨茶包、冬粉、豬肉、白蘿蔔	豬絞肉、九層塔、番茄、檸檬汁	干絲、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳	海芽、雞蛋、青蔥、大骨		880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、油蔥、芹菜	*雞肉咖哩飯 白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、蘆筍、洋蔥	*青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉、大骨、紅蘿蔔	*當季水果		*絲瓜肉絲麵線 白麵線、絲瓜、豬肉、紅蘿蔔、香菇	910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	*小米飯 *薑燒鮮魚片 *綜合滷味 *四神湯 *南瓜小米粥 薏仁、南瓜、白米、毛豆仁、小米	魚肉、薑、青蔥、紅蘿蔔	海帶、白蘿蔔、杏鮑菇、玉米筍、烏蛋	豬肉、四神、薑片		890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 19M-24M

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)	*南瓜玉米粥 南瓜、玉米、白米、糖	*紅藜飯 *鹹水雞絲 *當季水果 *莧菜	*紅蘿蔔炒蛋 雞絲、玉米 筍、小黃 瓜、紅蘿蔔	*鮮菇雞湯 紅蘿蔔、雞 蛋、蒜頭、青 蔥	*鮮菇雞湯 金針菇、生香 菇、秀珍菇、 雞肉、薑片	*野菇豆皮湯烏龍 麵、鴻喜菇、 豆皮、青蔥、豬肉	900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)	*蓮子豚肉粥 糙米、蓮子、豬肉、枸杞、白米	*高麗菜水餃 高麗菜、水餃皮、豬絞肉、紅蘿蔔、青蔥	*酸辣湯 豆腐、木耳、 紅蘿蔔、金針 菇、雞蛋、筍 絲	*當季水果 	*地瓜玉米粥 地瓜、小米、毛豆仁、白米、玉米		880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)	*冠桂小肉包 *光泉米漿	*五穀飯 海帶、豬 肉、紅蘿 蔔、杏鮑菇 *當季水果 *高麗菜	*西芹花枝 西芹、紅蘿 蔔、豆干、花 枝、沙茶	*金針肉絲湯 乾金針、豬肉 絲、大骨	*什錦冬粉湯 香菇、雞肉、冬 粉、高麗菜、枸杞		890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)	*起司番茄湯麵 起司、麵條、番茄、青蔥	*薑汁燒肉燴飯 豬肉片、洋蔥、紅蘿 蔔、薑絲、鴻喜菇	*鮮蔬餛飩湯 餛飩、香菜、 小白菜、大骨	*當季水果	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞肉、細 粉、白蘿蔔、小松 菜		890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
5/15 (五)	*白菜豚肉冬粉 冬粉、豬肉、白菜、玉米	*白米飯 *糖醋魚塊 青蔥、魚 塊、黑木 耳、薑片 *當季水果 *黑葉白	*肉末茄子 茄子、豬絞 肉、九層塔	*竹筍豚骨湯 綠竹筍、豬 肉、薑片	*莧菜雞茸粥 白米、莧菜、雞 肉、紅蘿蔔		900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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年5月份餐點表 19M-24M

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)	*客家湯粿條 粿條、豬肉絲、香菇、韭菜	*芝麻飯	*香菇瓜仔肉	*玉米炒蛋	*翡翠銀魚羹	*雞茸小米粥 小米、紅蘿蔔、雞茸	900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	*茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵、義大利麵醬、番茄、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、玉米筍	*金針肉絲湯 乾金針、肉絲、薑片、香菇、豆腐	*當季水果		*地瓜蘿蔔粥 地瓜、紅蘿蔔、白米、薏仁	900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
5/20 (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				*蔬菜擔仔麵 麵條、高麗菜、白蘿蔔、豆芽菜、豬肉	890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)	*鮮蔬米苔目 米苔目、豬肉、青江菜、紅蘿蔔	*蝦仁炒飯 白米、蝦仁、豬肉、洋蔥、青蔥、高麗菜	*海芽味噌湯 海帶芽、味噌、洋蔥、鴻喜菇	*當季水果			900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)	*什錦餛飩麵 餛飩、木耳、紅蘿蔔、白麵、韭菜	*小米飯	*紅燒豆瓣魚片 洋蔥、鮮魚、豆腐、青蔥	*客家小炒 豆干、芹菜、豬肉、青蔥	*玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞肉、雞蛋	*三寶粥 紅豆、蓮子、薏仁、白米	910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 19M-24M

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)	*玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞絞肉、毛豆仁	*紅藜飯	*三杯雞丁	*開陽白菜煨年糕	*鳳梨苦瓜雞湯	*油蔥擔仔麵 麵條、豬絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜、青江菜	900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)	*田園蘑菇粥 雞肉、蘑菇、白米、玉米	*絲瓜雞肉湯麵 絲瓜、雞肉、九層塔、金針菇、麵條				*滑蛋蔬菜冬粉 白菜、豬肉、紅蘿蔔、冬粉、雞蛋	880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)	*手工饅頭 *光泉米漿	*海芽豆腐悶飯 鴻喜菇、豆腐、木耳、海帶芽、白米				*雞茸白菜冬粉 冬粉、雞肉、白菜、紅蘿蔔	900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)	*山藥雞湯麵 線 山藥、雞肉、麵線、紅棗	*雞肉咖哩飯 白米、雞胸丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘆筍	*蓮藕玉米湯 蓮藕、玉米、豬肉、大骨	*當季水果	*豚汁蘿蔔冬粉 冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜		900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)	*茄汁雞蛋麵 番茄、小白菜、洋蔥、雞蛋、豬肉	*白米飯	*糖醋魚丁 魚肉、洋蔥、彩椒	*沙茶豆干 豆干、芹菜	*蛤蜊蒜頭雞湯 蛤蜊、蒜頭、雞肉、薑片、高麗菜	*地瓜綠豆粥 地瓜、綠豆、白米、小米	900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「頻率」及