

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年6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
6/1 (一)	*高麗菜鹹粥 蝦米、香菇、豬肉、高麗菜、白米	*白米飯	*蘋果味噌豬肉	*東坡豆腐	*蓮藕雞肉湯	*綠豆粉條甜湯 綠豆、米苔目	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
6/2 (二)	*芋香芹菜粥 芋頭、白米、芹菜、豬絞肉	*黃瓜雞絲涼麵		*香菇肉羹湯	*當季水果	*蛋香絲瓜麵線 金針菇、絲瓜、白麵線、雞蛋	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
6/3 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉豆漿	*芝麻飯	*芋薺蒸肉	*田園四喜	*南瓜肉末濃湯	*蕃茄蔬菜粉絲 蕃茄、雞蛋、青江菜、冬粉、豬肉	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
6/4 (四)	*肉燥鮮蔬板條 板條、豬絞肉、青江菜、紅蘿蔔	*鮮蝦蛋香炒飯		*海芽味噌湯	*當季水果	*生日蛋糕 *檸檬愛玉凍	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
6/5 (五)	*麵線糊 紅麵線、香菇、紅蘿蔔、木耳、針針菇	*小米飯	*沙茶豆腐魚	*番茄炒蛋	*紫菜餛飩湯	*瓠瓜鹹粥 瓠瓜、乾香菇、紅蘿蔔、豬絞肉、蝦米	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-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。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年6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
6/8 (一)	*莧菜小魚麵線 白麵線、吻仔魚、 莧菜	*紅藜飯 *當季水果 *有機蔬菜	*南瓜鮮菇燒 雞肉、香菇、 南瓜、青蔥	*凉拌海帶絲 海帶絲、薑絲、 白芝麻	*山藥燉雞湯 山藥、紅蘿 蔔、雞肉、 大骨、枸杞	*營養紅豆紫米 粥 紅豆、紫米	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
6/9 (二)	*地瓜肉鬆稀飯 地瓜、白米、肉鬆	*什錦五彩炒麵 紅蘿蔔、洋蔥、青蔥、豬 肉、麵條、高麗菜、玉米 筍	*清燉蘿蔔豚肉湯 白蘿蔔、豬肉、 大骨、薑	*當季水果		*玉米小飯糰 白米、海苔香 鬆、玉米粒	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
6/10 (三)	*桂冠小肉包 *光泉米漿	*芝麻飯 芝麻、雞腿 丁、青蔥 *當季水果 *有機蔬菜	*蜜汁芝麻雞 蘆筍、香菇、豬 肉	*蘆筍炒鮮菇 番茄、金針 菇、雞蛋、 青蔥、青江 菜	*番茄蛋花湯 肉骨茶包、青江 菜、雞肉、紅蘿 蔔、冬粉	*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、青江 菜、雞肉、紅蘿 蔔、冬粉	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
6/11 (四)	*味噌拉麵 味噌、小拉麵、海 苔絲、青蔥、豬 肉、豆芽菜	*雞肉咖哩飯 白米、馬鈴薯、豬肉、紅 蘿蔔、洋蔥、咖哩	*昆布玉米湯 昆布、豬肉、大 骨、薑、玉米	*當季水果		*仙草綠豆甜湯 仙草凍、綠豆	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
6/12 (五)	*紫菜餛飩冬粉 紫菜、餛飩、冬粉	*白米飯 魚肉、彩椒、 洋蔥、鳳梨 *當季水果 *有機蔬菜	*糖醋五彩魚 魚肉、彩椒、 洋蔥、鳳梨	*香滑玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋	*海芽豆腐湯 海帶芽、嫩 豆腐、洋 蔥、蔥花	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、韭菜、 乾香菇、蝦米	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-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。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年6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	
6/15 (一)	*豚汁雞絲麵 雞絲麵、青江菜、 豬肉、香菇	*芝麻飯 *當季水果 *有機蔬菜	*打拋豬 豬絞肉、小番 茄、九層塔、檸 檬汁	*鮮味香菇蒸蛋 雞蛋、金針菇	*鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨、苦瓜、 雞肉、薑	*八寶粥 紅豆、綠豆、 紫米、黑糯 米、紅棗、蓮 子、薏仁	810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
6/16 (二)	*鮭魚玉米粥 鮭魚、玉米、白 米、紅蘿蔔	*高麗菜水餃 高麗菜、水餃皮、紅蘿蔔、豬 肉	*酸辣湯 金針菇、紅蘿 蔔、豆腐、黑木 耳、雞蛋	*當季水果	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	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	
6/17 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉鮮奶	*地瓜飯 *當季水果 *有機蔬菜	*香甜馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、豬肉、 洋蔥、紅蘿蔔	*三杯杏菇 杏鮑菇、豆腸、 九層塔、老薑	*冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊、 薑、大骨	*鮮蔬雞肉冬粉 雞肉、冬粉、 高麗菜、洋 蔥、木耳	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
6/18 (四)	*鮮肉餛飩麵 餛飩、青江菜、豆 芽菜、麵條	*香噴噴竹葉粽 乾香菇、豬肉、蝦米、薑、糯 米	*香魚肉片湯 魚片、大骨、紅 蘿蔔、洋蔥、大 白菜、香菜、竹 筍	*當季水果	*粉圓豆花甜湯 粉圓、豆花	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	
6/19 (五)	端午節連假						

**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。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年6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
6/22 (一)	*豚香蔥油麵 香菇、豬絞肉、麵條、芹菜、蔥油	*小米飯 *鳳梨糖醋雞丁 *胡麻杏鮑菇 *番茄豆腐蔬菜湯 雞肉、青蔥、鳳梨鮑菇、涼拌用胡麻醬 番茄、豆腐、大骨、蔬菜、金針菇 *當季水果 梨、白芝麻 *有機蔬菜	*清涼綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	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
6/23 (二)	*南瓜雞肉粥 白米、雞肉、南瓜、紅蘿蔔	*番茄肉醬義大利麵 *香濃玉米濃 *當季水果 番茄、義大利麵、洋菇、紅蘿蔔 玉米粒、鮮奶、紅蘿蔔、麵粉 	*蓮子豚肉麵線 麵線、蓮子、豬絞肉、枸杞	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
6/24 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*芝麻飯 *醬燒鯛魚佐豆腐 *香拌干絲 *黃瓜鮮菇雞湯 魚肉、豆腐、薑 白干絲、紅蘿蔔、芹菜 大黃瓜、雞肉、大骨、薑、金針菇 *當季水果 *有機蔬菜	*油豆腐瘦肉冬粉 油豆腐、豬肉、芹菜、冬粉	860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
6/25 (四)	*山藥雞汁麵線 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、白麵線	*豬肉咖哩飯 *義式蔬菜湯 *當季水果 白米、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔 番茄、西洋芹、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥 洋蔥、咖哩	*暖心芋圓地瓜湯 芋圓、地瓜	905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
6/26 (五)	*蕃茄豆皮麵 牛番茄、莧菜、生豆包、麵條	*白米飯 *香菇肉燥 *絲瓜蝦仁滑 *青木瓜豚骨湯 香菇、豬絞肉、絲瓜、雞 青木瓜、豬肉、紅蘿蔔 *當季水果 洋蔥 蛋、蝦仁 *有機蔬菜	*筍香豚肉粥 竹筍、香菇、豬肉、白米	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-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



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年6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
6/29 (一)	*香滑雞肉湯麵 雞肉、紅蘿蔔、玉米、芹菜、麵條	*南瓜飯	*三杯風味雞	*洋蔥炒蛋	*鮮菇豆腐羹	*小米紅棗粥	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
			九層塔、雞肉、薑	洋蔥、雞蛋	金針菇、生香菇、嫩豆腐、海帶芽、雞蛋、紅蘿蔔	紅棗、小米、白米、枸杞	
		*當季水果					
		*有機蔬菜					
6/30 (二)	*地瓜肉鬆稀飯 地瓜、白米、肉鬆	*炸醬麵	*玉米馬鈴薯湯		*當季水果	*白菜肉九子冬粉	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
		豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔	玉米段、馬鈴薯、豬肉、大骨			大白菜、豬肉、冬粉、乾香菇	



**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-當季的莧菜

莧菜富含多種營養素，其所含的蛋白質比牛奶更能被人體吸收，而所含的胡蘿蔔素比茄果類高2倍以上，鐵含量是菠菜的1倍。《本草綱目》記載，莧菜『甘、冷利、無毒，具有補氣除熱，利在小腸，治初痢』等功用。中醫上認為，莧菜具有解毒清熱、補血止血、抗菌止瀉、消炎消腫、通利小便等功效；而民間則視莧菜為『補血佳蔬』，故有『長壽菜』之美稱。

