

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/1 (一)	*養生雞肉麵 枸杞、白菜、雞肉、麵條	*蕃茄燒肉飯 豬肉、金針菇、紅蘿蔔、高麗菜、番茄 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、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
6/2 (二)	*雞蛋瘦肉粥 豬肉、紅蘿蔔、雞蛋、青江菜、白米	*地瓜玉米燉飯 地瓜、白米、紅蘿蔔、玉米 *當季水果	*豚香豆芽冬粉湯 冬粉、豬肉、香菇、豆芽菜	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
6/3 (三)	*山藥雞茸湯麵 雞肉、山藥、苧菜、麵條	*蘿蔔豚肉燉飯 紅蘿蔔、白蘿蔔、白米、豬肉 *當季水果	*芋香芹菜冬粉 芋頭、冬粉、芹菜、豬絞肉、香菇	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
6/4 (四)	*南瓜小米粥 小米、白米、蘋果、南瓜	*杏菇燉雞飯 杏鮑菇、玉米、雞肉、洋蔥、麵條 *當季水果	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗菜、香菇、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
6/5 (五)	*蛋香玉米冬粉 玉米粒、豬肉、冬粉、雞蛋、青江菜	*鮮魚洋蔥燉麵 魚肉、麵條、洋蔥、豆腐、白菜 *當季水果	*紅薯小米粥 地瓜、小米、白米、毛豆仁	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-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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/8 (一)	*高麗菜豚肉冬粉 高麗菜、豬肉、冬粉、紅蘿蔔	*黃瓜豚汁雞蛋麵 豬肉、雞蛋、麵條、小黃瓜、玉米筍 *當季水果	*營養紅豆紫米粥 紅豆、紫米、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
6/9 (二)	*山藥小米粥 山藥、小米、白米、紅蘿蔔	*香菇毛豆燉飯 白米、香菇、紅蘿蔔、毛豆仁、雞肉 *當季水果	*豬肉白菜麵線 豬肉、麵線、白菜、玉米粒	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
6/10 (三)	*小魚蔬菜麵線 麵條、吻仔魚、莧菜、紅蘿蔔	*洋芋雞肉燉飯 白米、馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥 *當季水果	*芋頭瘦肉粥 芋頭、豬肉、芹菜、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
6/11 (四)	*豚汁玉米拉麵 小拉麵、黑木耳、豬肉、玉米粒	*紅藜豚肉悶飯 紅藜、豬肉、白米、毛豆仁、高麗菜 *當季水果	*地瓜綠豆粥 地瓜、小米、白米、綠豆	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
6/12 (五)	*鮪魚玉米粥 鮪魚、玉米、白米、紅蘿蔔	*鮮魚洋蔥燉麵 魚肉、麵條、洋蔥、豆腐、白菜 *當季水果	*玉米筍雞蛋細粉 雞蛋、細粉、高麗菜、豬肉、玉米筍	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-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，豆漿還富含有大豆卵磷脂，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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/15 (一)	*豚汁白菜冬粉 白菜、紅蘿蔔、豬絞肉、冬粉	*馬鈴薯雞肉燉麵 馬鈴薯、雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、麵條 *當季水果	*八寶粥 紅豆、綠豆、紫米、黑糯米、紅棗、蓮子、薏仁	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
6/16 (二)	*養生蓮子粥 蓮子、豬肉、枸杞、白米	*洋菇雞茸燉麵 洋菇、雞肉、毛豆仁、洋蔥、麵條、玉米粒  *當季水果	*滑蛋番茄粉絲 冬粉、雞蛋、豬絞肉、番茄	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
6/17 (三)	*地瓜蘋果粥 地瓜、小米、白米、蘋果	*洋菇玉米悶飯 豬肉、洋蔥、洋菇、玉米粒、白米、紅蘿蔔 *當季水果	*香嫩雞汁麵線 雞肉、麵線、高麗菜、枸杞	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
6/18 (四)	*茼菜鮮魚麵線 茼菜、魚肉、白麵線	*金瓜雞茸燉飯 南瓜、雞肉、白米、紅蘿蔔、玉米粒 *當季水果	*家常豚肉冬粉 豬肉、冬粉、枸杞、白菜、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
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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/22 (一)	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	*蘋果南瓜燉飯 蘋果、南瓜、白米、薏仁 *當季水果	*鴻喜菇瘦肉麵 鴻喜菇、豬肉、麵條、 青江菜	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
6/23 (二)	*雞茸馬鈴薯冬粉 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、冬粉	*蘑菇洋蔥燉麵 蘑菇、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、麵條 *當季水果	*紅藜小米粥 紅藜、小米、豬肉、薏仁	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
6/24 (三)	*地瓜毛豆粥 地瓜、白米、紅蘿蔔、毛豆仁 	*滑蛋雞茸麵 雞肉、白芝麻、洋蔥、雞蛋、麵條 *當季水果	*蔬菜鮮魚冬粉 魚肉、白菜、冬粉、玉米粒	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
6/25 (四)	*香菇豚汁麵線 麵線、豬肉、青江菜、香菇	*番茄豚肉燉飯 豬肉、番茄、白米、金針菇、玉米筍 *當季水果	*養生山藥粥 山藥、雞肉、枸杞、高麗菜、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
6/26 (五)	*絲瓜叻仔魚冬粉 冬粉、絲瓜、叻仔魚	*鮮魚洋蔥燉麵 魚肉、麵條、洋蔥、豆腐、白菜 *當季水果	*紅豆地瓜粥 紅豆、地瓜、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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險



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

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/29 (一)	*香滑雞肉湯麵 雞肉、紅蘿蔔、芹菜、 麵條	*田園南瓜雞肉燉飯 白米、南瓜、雞肉、玉米 粒、青江菜 *當季水果 	*小米燕麥粥 燕麥、小米、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
6/30 (二)	*雞蛋豆腐冬粉 豆腐、冬粉、豬肉、雞 蛋	*鴻喜菇雞茸燉麵 鴻喜菇、雞肉、青江菜、 洋蔥、麵條 *當季水果	*白菜豚肉粥 白菜、豬肉、白米、洋蔥 、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

**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-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』，