

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
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 蘋果、豬肉、味 豆腐、生香 蓮藕、紅蘿蔔、 噌、洋蔥 菇、竹筍、小 雞肉 *空心菜 肉片	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	590大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5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	*地瓜玉米燉飯 地瓜、白米、紅蘿蔔、玉米 *當季水果	*蛋香絲瓜麵線 金針菇、絲瓜、白麵線、雞蛋	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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、莧菜、麵條	*芝麻飯 *芋薺蒸肉 *田園四喜 *南瓜肉末濃湯 芋薺、豬絞肉、 小黃瓜、玉米 南瓜、豬肉、洋 香菇 筍、紅蘿蔔、 蔥、鮮奶 *當季水果 花生	*蕃茄蔬菜粉絲 蕃茄、雞蛋、青江菜、冬粉、豬肉	640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)	*肉燥鮮蔬飯條 飯條、豬絞肉、青江菜、紅蘿蔔	*鮮蝦蛋香炒飯 蝦仁、雞蛋、蔥花、白米、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔 *海芽味噌湯 海芽、味噌、柴魚、蔥花、洋蔥 *當季水果	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗菜、香菇、麵條	610大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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 豆腐、大白菜、 雞蛋、番茄、 紫菜、餛飩、白 魚肉、紅蘿蔔 青蔥 蘿蔔 *當季水果 *莧菜	*瓠瓜鹹粥 瓠瓜、乾香菇、紅蘿蔔、豬絞肉、蝦米	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年6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
6/8 (一)	*莧菜小魚麵 線 白麵線、吻仔 魚、莧菜	*紅藜飯 *南瓜鮮菇燒 *涼拌海帶絲 *山藥燉雞湯 雞肉、香菇、海帶絲、薑絲、山藥、紅蘿 蔔、雞肉、 *當季水果 南瓜、青蔥 白芝麻 大骨、枸杞 *地瓜葉	*營養紅豆紫米 粥 紅豆、紫米	590大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5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	*什錦五彩炒麵 *清燉蘿蔔豚肉湯*當季水果 紅蘿蔔、洋蔥、青蔥、白蘿蔔、豬肉、 豬肉、麵條、高麗菜、大骨、薑 玉米筍	*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 1.5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	*芝麻飯 *蜜汁芝麻雞 *蘆筍炒鮮菇 *番茄蛋花湯 芝麻、雞腿 蘆筍、香菇、豬 番茄、金針 *當季水果 丁、青蔥 肉 菇、雞蛋、 *龍鬚菜 青蔥、青江 菜	*肉骨茶冬粉 肉骨茶、青江 菜、雞肉、紅蘿 蔔、冬粉	640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	*雞肉咖哩飯 *昆布玉米湯 *當季水果 白米、馬鈴薯、豬肉、 昆布、豬肉、大 紅蘿蔔、洋蔥、咖哩 骨、薑、玉米 	*地瓜綠豆粥 地瓜、小米、白 米、綠豆	610大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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 *糖醋五彩魚 *香滑玉米炒蛋 *海芽豆腐湯 魚肉、彩椒、 玉米粒、雞蛋 海帶芽、嫩 *當季水果 洋蔥、鳳梨 豆腐、洋 *高麗菜 蔥、蔥花	*玉米筍雞蛋細 粉 雞蛋、細粉、高 麗菜、豬肉、玉 米粒	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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 19M-24M

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 *打拋豬 *鮮味香菇蒸蛋 *鳳梨苦瓜雞湯 豬絞肉、小番 雞蛋、金針菇 鳳梨、苦瓜、 茄、九層塔、檸 雞肉、薑 檬汁 *當季水果 *莧菜	*八寶粥 紅豆、綠豆、 紫米、黑糯米、紅棗、蓮 子、薏仁	590大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5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 *酸辣湯 *當季水果 高麗菜、水餃皮、紅蘿蔔、 金針菇、紅蘿 豬肉 蔔、豆腐、黑木 耳、雞蛋	*蔬菜豆漿麵 豆漿、高麗 菜、洋蔥、香 菇、麵條	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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	*鮮蔬雞肉冬粉 雞肉、冬粉、 高麗菜、洋 蔥、木耳	640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)	*鮮肉餛飩麵 餛飩、青江 菜、豆芽菜、 麵條	*香噴噴竹葉粽 *香魚肉片湯 *當季水果 乾香菇、豬肉、蝦米、薑、 魚片、大骨、紅 糯米 蘿蔔、洋蔥、大 白菜、香菜、竹 筍	*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 1.5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			

**食材供應商佢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 19M-24M

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 杏鮑菇、胡 番茄、豆腐、大 *當季水果 梨、白芝麻 麻醬 骨、蔬菜、金針 *龍鬚菜 菇	*鴻喜菇瘦肉麵 鴻喜菇、豬肉、 麵條、青江菜	590大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5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 玉米粒、鮮 蘿蔔、洋蔥、豬絞肉 奶、紅蘿 蔔、麵粉	*蓮子豚肉麵線 麵線、蓮子、豬 絞肉、枸杞	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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	*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 大黃瓜、雞肉、 *當季水果 絲、青蔥 蘿蔔、芹菜 大骨、薑、金針 *空心菜 菇	*蔬菜鮮魚冬粉 魚肉、白菜、冬 粉、玉米粒	640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)	*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 番茄、西洋 蔔、洋蔥、咖哩 芹、紅蘿 蔔、豬肉、 洋蔥	*養生山藥粥 山藥、雞肉、枸 杞、高麗菜、白 米	610大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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、 *當季水果 洋蔥 蛋、蝦仁 紅蘿蔔	*筍香豚肉粥 竹筍、香菇、豬 肉、白米	600大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5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-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 19M-24M

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 九層塔、雞 肉、薑 *當季水果 *空心菜	*洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋	*鮮菇豆腐羹 金針菇、生 香菇、嫩豆 腐、海帶 芽、雞蛋、 紅蘿蔔	*小米紅棗粥 紅棗、小米、白 米、枸杞	590大卡 全穀根莖 5.5份 油脂堅果 1.5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	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、 白麵條、小黃瓜、紅蘿 蔔	*玉米馬鈴薯湯 玉米段、馬鈴 薯、豬肉、大 骨	*當季水果 	*白菜肉九子冬粉 大白菜、豬肉、 冬粉、乾香菇	580大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 1.5份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份

**食材供應商佢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。

