

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年7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
7/1 (三)	*草莓果醬吐司 *光泉豆漿	*小米飯	*蔥爆豬柳	*蝦仁豆腐	*鮮肉餛飩湯	*香菇貢丸湯麵 香菇、貢丸、麵 條、青江菜	800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 2份
7/2 (四)	*紅棗益身粥 紅棗、洋芋、 豬肉、白米	*沙茶豬肉燴飯 沙茶、豬肉、紅蘿蔔、白 米、玉米筍、空心菜	*冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊、 薑、豬肉、大 骨	*當季水果		*生日蛋糕 *黑糖地瓜湯	770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
7/3 (五)	*絲瓜雞蛋麵線 絲瓜、雞蛋、 麵線、枸杞	*芝麻飯	*玉米燴魚丁 玉米粒、魚 丁、紅蘿蔔	*涼拌煙燻豆皮 煙燻豆皮、芹 菜	*番茄田園珍肉湯 番茄、玉米、豬 肉、金針菇	*芋頭鹹粥 芋頭、白米、芹 菜、豬絞肉	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

1. 肉類減半

大部分台灣民眾常覺得正餐沒有肉類，就不容易有飽足感，因此往往攝取過多的肉類，同時全穀類及蔬菜類也吃得不足。健康飲食並不是完全替除掉肉類，藉由減少肉類的需求量，並同時增加攝取蔬菜及高纖食物(如全穀類、豆類)，不僅可提升蔬菜增量的空間，也可以減少動物性脂肪對身體的危害。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年7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
7/6 (一)	*鮮蔬肉燥意麵 意麵、豬肉、 高麗菜、玉米 筍、洋蔥	*南瓜飯 *香菇瓜仔肉 *涼拌海根 *木瓜豚骨湯 絞瓜、豬絞 海帶根、薑 青木瓜、舞 *當季水果 肉、香菇 菇、豬肉、 有機蔬菜 大骨	*消暑綠豆露 綠豆、薏仁	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
7/7 (二)	*滑蛋魚羹粥 魚羹、白米、 木耳、芹菜、 紅蘿蔔、雞蛋	*日式海鮮烏龍湯麵 *當季水果 小烏龍麵、蝦仁、花枝、豬肉片、白 菜、金針菇	*香鬆小飯糰 白米、海苔香 鬆、玉米粒	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
7/8 (三)	*桂冠奶黃包 *光泉米漿	*地瓜飯 *打拋豬 *紅蘿蔔炒蛋 *鮮菇味噌湯 豬絞肉、九 紅蘿蔔、雞 味噌、洋 *當季水果 層塔、番茄 蛋、青豆仁 蔥、鴻喜 有機蔬菜 菇、青蔥、 海芽	*油豆腐細粉 油豆腐、豬 肉、冬粉、青 江菜	750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
7/9 (四)	*濃郁雞汁麵 雞肉、鴻喜 菇、高麗菜、 玉米筍、麵條	*咖哩雞肉飯 *蘿蔔貢丸湯 *當季水果 咖哩、雞肉、白米、馬 白蘿蔔、貢 鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 丸、芹菜	*仙草米苔目 仙草、米苔目	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
7/10 (五)	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、乾香 菇、油蔥、韭 菜、蝦米	*白米飯 *茄汁鮮魚 *香炒甜不辣 *南瓜濃湯 番茄、魚 韭菜花、甜 南瓜、雞 *當季水果 肉、洋蔥、 不辣、蒜頭 蛋、牛奶、 有機蔬菜 西洋芹 豬絞肉	*香菇雞肉麵線 麵線、青江 菜、生香菇、 雞肉	690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

**食材供應商但鑫食品投保五千萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

2. 增加蔬菜量

根據新版國民飲食指南，每人每日至少要吃3碟份量的蔬菜，蔬菜類不但含有纖維質可以增加飽足感，還可以提供維生素A、C及礦物質鐵、鎂、鈣等營養素，更能提供具不同抗氧化的植化素。建議每一餐都要有1碟蔬菜。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年7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
7/13 (一)	*客家板條 板條、豆芽 菜、豬肉、乾 香菇、芹菜	*芝麻飯 *當季水果 有機蔬菜	*三杯雞 雞肉、老 薑、蒜仁、 九層塔、玉 米筍	*涼拌乾絲 紅蘿蔔、乾絲、 芹菜	*白玉豚骨湯 白蘿蔔、香 菜、大骨、 豬肉	*愛玉山粉圓 冬瓜糖、山粉 圓、QQ、愛玉	720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
7/14 (二)	*皮蛋瘦肉粥 皮蛋、豬肉、 白米、青蔥	*茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵、義大利麵醬、 蕃茄糊、桂冠小獅子 頭、洋蔥、紅蘿蔔	*山藥肉片湯 山藥、豬肉、白 菜、枸杞	*當季水果		*豚汁雞絲麵 青江菜、雞絲 麵、豬肉、玉 米	720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
7/15 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*胚芽飯 *當季水果 有機蔬菜	*香芹炒魚 魚片、芹 菜、蒜片	*玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋、 紅蘿蔔	*四神湯 豬肉、四 神、薏仁	*什錦肉絲冬粉 冬粉、豬肉、 青江菜、香菇	750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
7/16 (四)	*叻仔魚稀飯 白米、叻仔 魚、高麗菜、 薑絲、枸杞	*肉羹飯 肉羹、大白菜、木耳、 紅蘿蔔、竹筍、香菇、 雞蛋	*金針肉絲湯 金針菇、豬肉、 薑、大骨	*當季水果		*八寶粥 紅豆、綠豆、 紅棗、蓮子、 桂圓、紫米、 圓糯米、大麥 仁	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
7/17 (五)	*海苔烏龍麵 烏龍麵、海 苔、豬肉、高 麗菜	*地瓜飯 *當季水果 有機蔬菜	*蜜汁雞肉 雞肉、馬鈴 薯、紅蘿 蔔、白芝麻	*醬香豆干 豆干、青蔥	*黃金蚬雞湯 黃金蚬、雞 肉、蒜頭、 金針菇	*絲瓜麵線 白麵線、絲 瓜、豬肉、紅 蘿蔔、金針菇	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

**食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

3. 半葷半素

有些人總覺得吃燙青菜或是清炒青菜就像在吃草一樣，甚至有很快就會餓肚子的預期心理而不大喜愛蔬菜。其實，除了每餐要有1碟蔬菜外，其他菜色可運用半葷素的菜來搭配。例如青椒炒肉



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年7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	
7/20 (一)	*蕃茄蔬菜麵線 蕃茄、小白菜、 麵線、豬肉、洋 蔥	*小米飯	*醃焗燉肉 豬肉、白蘿蔔、 海帶、蒜頭	*年糕白菜滷 大白菜、年糕、 乾香菇、紅蘿蔔	*紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、青 蔥、大骨、貢丸	*銀耳蓮子鳳梨湯 白木耳、蓮子、鳳 梨	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
7/21 (二)	*鹹蛋絲瓜粥 鹹蛋、絲瓜、白 米	*高麗菜豬肉水餃 豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、水 餃皮	*酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔 絲、木耳、筍 絲、雞蛋、金針 菇	*當季水果 	*山藥麵線 麵線、山藥、雞 丁、鴻喜菇、紅 棗、枸杞		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
7/22 (三)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*地瓜飯	*壽喜燒 豬肉片、洋蔥、 金針菇、柴魚片	*蔥花蛋 青蔥、雞蛋	*玉米濃湯 玉米粒、洋蔥、 雞肉、紅蘿蔔、 馬鈴薯	*海味冬粉 冬粉、海帶芽、柴 魚、豆腐	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
7/23 (四)	*養生蓮子豚肉粥 糙米、蓮子、豬 肉、枸杞、白米	*咖哩雞肉飯 咖哩、雞肉、白米、馬鈴 薯、紅蘿蔔、洋蔥	*冬瓜豆腐湯 冬瓜、金針菇、 豆腐	*當季水果	*紅豆湯圓 紅豆、小湯圓		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
7/24 (五)	*古早味肉燥冬粉 冬粉、豬絞肉、 青江菜、紅蘿蔔	*芝麻飯	*糖醋魚丁 魚丁、彩椒、玉 米筍	*滷味三寶 海帶、烏蛋、白 蘿蔔	*黃瓜豚肉湯 大黃瓜、豬肉 片、大骨	*南瓜雞肉粥 南瓜、雞肉、鴻喜 菇、白米、紅蘿蔔	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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的權利

營養充電站-聰明飲食小撇步

4.點心時間吃蔬果

蔬菜和水果是想吃點心或零食時的最佳選擇，熱量不僅低，且豐富的纖維可幫助腸胃蠕動，於咀嚼的過程增加飽足感。我們可以利用蘿蔔、小黃瓜、大芹菜等質地較硬質地的蔬菜，充分洗淨後切成長條狀，作為隨手可得的生鮮蔬菜條。或是水果切片、切塊選擇未加糖的水果乾(例如葡萄乾、杏子乾、藍莓乾、蔓越莓乾..等)都是很好營養健康的點心來源。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年7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
7/27 (一)	*家鄉雞絲麵 雞絲麵、豬 肉、芹菜、小 白菜、雞蛋	*紅藜飯 *梅干扣肉 豬肉、梅干 菜、蒜頭 *當季水果 有機蔬菜	*香菇油腐 香菇、油豆腐、紅 蔥頭 *竹筍雞湯 竹筍、雞肉、 大骨、薑	*綜合豆花 非機改豆花、綠 豆、QQ	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
7/28 (二)	*鮭魚蔬菜粥 玉米粒、高麗 菜、鮭魚、白 米	*鮮蔬煨煮大滷麵 雞蛋、豬肉、腐竹、紅蘿 蔔、黑木耳、白菜、香 菇、麵條	*玉米豚骨湯 玉米、大骨、白蘿 蔔、紅蘿蔔 	*客家小湯圓 小湯圓、豬肉、 韭菜、大骨、乾 香菇、蝦米	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
7/29 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*白米飯 *番茄燉肉 豬肉、洋蔥、 *當季水果 有機蔬菜	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋 蕃茄、馬鈴薯	*肉羹湯 肉羹、紅蘿 蔔、白菜、針 針菇	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
7/30 (四)	*鮮蔬餛飩意麵 意麵、餛飩、 紅蘿蔔、小白 菜	*日式豬肉蓋飯 豬肉、洋蔥、雞蛋、白 米、青蔥、海苔絲	*鳳梨苦瓜燉雞湯 鳳梨、苦瓜、雞 肉、香菇	*芋圓地瓜甜湯 芋圓、地瓜圓、黑 糖、薑	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
7/31 (五)	*地瓜肉鬆稀飯 地瓜、肉鬆、 白米	*芝麻飯 *沙茶魚丁 魚肉、大白 菜、洋蔥、沙 茶 *當季水果 有機蔬菜	*肉末茄子 茄子、豬絞肉、青 蔥、蒜頭	*番茄元氣湯 番茄、鴻喜 菇、豬肉	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 檸檬樹未有更改菜單的權利



健康小常識- 國民健康署提醒民眾養成「3蔬2果」的健康飲食型態

每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是當令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則。

1. 選當季在地：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

2. 挑色彩多樣：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

3. 吃原態水果：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁（經過