

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7月餐點表 13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
7/1 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、白米、紅 蘿蔔、枸杞	*高麗菜悶飯 高麗菜、白米、白蘿蔔、豬 肉、紅蘿蔔 *當季水果	*豚汁烏龍麵 烏龍麵、豬肉、青江 菜、青蔥、雞蛋	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 2份
7/2 (四)	*海帶芽蛋花粥 海帶芽、雞肉、雞蛋、 白米、豆腐	*蘑菇洋蔥湯麵 蘑菇、洋蔥、紅蘿蔔、麵 條、豬肉 *當季水果	*豬肉總匯冬粉 冬粉、豬肉、小白 菜、玉米粒、鴻喜菇	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
7/3 (五)	*雞茸蔬菜燕麥粥 雞肉、芹菜、燕麥、高 麗菜、番茄	*鮮菇豬肉燉麵 生香菇、豬肉、麵條、紅蘿 蔔、木耳 *當季水果	*玉米雞蓉粥 雞肉、玉米粒、白 米、毛豆仁	620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，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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7月餐點表 13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
7/6 (一)	*地瓜豬肉稀飯 地瓜、白米、豬肉、 毛豆仁	*鄉村番茄嫩雞麵 白麵條、番茄、雞肉、甜 椒、玉米筍 *當季水果	*綠豆薏仁粥 綠豆、薏仁、白米	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
7/7 (二)	*蘿蔔豆腐細粉 白蘿蔔、冬粉、豆 腐、高麗菜、雞肉	*豚汁黃瓜麵 豬絞肉、豆干、白麵條、 小黃瓜、紅蘿蔔 *當季水果	*馬鈴薯小米粥 地瓜、小米、白米、玉 米、馬鈴薯	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
7/8 (三)	*高麗菜悶飯 高麗菜、紅蘿蔔、豬 肉、金針菇	*玉米濃湯麵 馬鈴薯、玉米粒、雞蛋、 雞肉、毛豆仁 *當季水果	*絲瓜麵線 絲瓜、麵線、豬肉、枸 杞、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
7/9 (四)	*豚汁蔬菜湯麵 麵條、豬肉、青江 菜、紅蘿蔔	*海鮮豆腐燉飯 白米、魚片、豆腐、洋 蔥、高麗菜 *當季水果	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞肉、細粉、 白蘿蔔、小松菜	560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)	*茄汁鮮魚麵線 番茄、魚肉、洋蔥、 西洋芹、麵線	*豆腐雞蛋麵 木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞 蛋、麵條、青蔥 *當季水果	*山藥蓮子粥 蓮子、豬肉、枸杞、白 米、山藥	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

**食材供應商佰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

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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7月餐點表 13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
7/13 (一)	*小米枸杞粥 枸杞、小米、白米、毛豆仁	*洋蔥雞肉悶飯 白米、洋蔥、雞肉、彩椒、高麗菜、芝麻  *當季水果	*金針菇麵線 麵線、金針菇、雞蛋、絲瓜	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
7/14 (二)	*金黃雞茸冬粉 冬粉、玉米粒、雞肉、毛豆仁、南瓜	*番茄洋菇肉醬麵 番茄、豬絞肉、麵條、洋蔥、洋菇 *當季水果	*地瓜薏仁粥 地瓜、紅蘿蔔、白米、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
7/15 (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、芝麻、黑木耳、白米 *當季水果	*蔬菜擔仔麵 麵條、高麗菜、白蘿蔔、豆芽菜、豬肉	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
7/16 (四)	*南瓜豚肉粥 南瓜、豬肉、紅蘿蔔、白米、馬鈴薯	*白菜豬肉煨麵 麵條、白菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、豬肉 *當季水果	*雞肉麵線 高麗菜、雞肉、白麵線、枸杞	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
7/17 (五)	*絲瓜小魚麵線 絲瓜、白麵線、枸杞、吻仔魚	*鮮菇玉米雞肉燉飯 金針菇、生香菇、秀珍菇、雞肉、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜 *當季水果	*三寶粥 紅豆、蓮子、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

**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太喜愛蔬菜。其實，除了每餐要有1碟蔬菜外，其他菜色可運用半葷素的



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7月餐點表 13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
7/20 (一)	*木耳豬肉麵 豬肉、木耳、紅蘿蔔、白麵	*彩椒雞茸悶飯 雞肉、白芝麻、彩椒、白米 *當季水果	*地瓜薏仁粥 地瓜、薏仁、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
7/21 (二)	*小魚玉米粥 白米、吻仔魚、玉米、芹菜、紅蘿蔔	*絲瓜雞肉湯麵 絲瓜、雞肉、九層塔、金針菇、麵條  *當季水果	*滑蛋蔬菜冬粉 白菜、豬肉、紅蘿蔔、冬粉、雞蛋	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
7/22 (三)	*蘋果小米粥 蘋果、小米、白米、紅藜	*海芽豆腐悶飯 鴻喜菇、豆腐、木耳、海帶芽、白米 *當季水果	*玉米小拉麵 玉米粒、小拉麵、青江菜、豬肉、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
7/23 (四)	*南瓜雞蛋粥 南瓜、雞肉、紅蘿蔔、白米、雞蛋	*馬鈴薯豬肉燉麵 麵條、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥 *當季水果	*豚汁蘿蔔冬粉 冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜	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
7/24 (五)	*香菇蔬菜飯 香菇、豬肉、芹菜、紅蘿蔔、麵條	*鮮魚豆腐麵 洋蔥、魚肉、豆腐、青蔥、小白菜 *當季水果	*地瓜綠豆粥 地瓜、綠豆、白米、小米	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

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。

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7月餐點表 13M-18M

餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點	下 午 點 心	本日熱量 約 估
7/27 (一)	*番茄蔬菜細粉 番茄、青江菜、冬粉、 豬肉、木耳	*洋蔥雞茸湯麵 洋蔥、雞肉、麵條、豆腐、 玉米筍、高麗菜 *當季水果	*南瓜薏仁粥 薏仁、南瓜、白米、 毛豆仁	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
7/28 (二)	*莧菜鮮魚粥 白米、莧菜、魚肉、雞 蛋 	*羅宋蔬菜燉麵 高麗菜、西芹、洋蔥、豬 肉、番茄、紅蘿蔔 *當季水果	*田園雞肉冬粉 小黃瓜、紅蘿蔔、雞 肉、冬粉、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
7/29 (三)	*雞湯麵線 雞肉、高麗菜、金針 菇、木耳、麵線	*洋芋小米燉飯 小米、馬鈴薯、洋蔥、豬 肉、毛豆仁 *當季水果	*肉醬擔仔麵 麵條、豬絞肉、紅蘿 蔔、豆芽菜、小白菜	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
7/30 (四)	*莧菜雞茸細粉 雞肉、麵條、莧菜、洋 蔥、枸杞	*陽光元氣煨麵 青江菜、玉米粒、紅蘿蔔、 雞蛋、麵條 *當季水果	*雞蛋瘦肉粥 雞蛋、豬肉、白米、 空心菜	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
7/31 (五)	*香菇瘦肉麵線 香菇、豬肉、冬瓜、麵 線	*南瓜玉米燉飯 白米、南瓜、玉米粒、紅蘿 蔔、雞蛋 *當季水果	*綠豆小米粥 白米、綠豆、小米、 薏仁	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

**食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 檸檬樹未有更改菜單的



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、