

新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7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
7/1 (三)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、 白米、紅蘿 蔔、枸杞	*小米飯	*蔥爆豬柳 豬柳、洋 蔥、青蔥、 蘑菇醬	*蝦仁豆腐 蝦仁、豆腐、 毛豆仁、紅蘿 蔔	*鮮肉餛飩湯 小白菜、餛飩、 大骨	*香菇貢丸湯麵 香菇、貢丸、麵 條、青江菜	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 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 		*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 5.5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
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	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。



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7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
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	*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
7/7 (二)	*蘿蔔豆腐細粉 白蘿蔔、冬 粉、豆腐、高 麗菜、雞肉	*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	*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 1.5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	*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	*絲瓜麵線 絲瓜、麵線、 豬肉、枸杞、 香菇	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
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	*菇菇雞肉細粉 金針菇、雞 肉、細粉、白 蘿蔔、小松菜	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
7/10 (五)	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、乾香 菇、油蔥、韭 菜、蝦米	*豆腐雞蛋麵 木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、麵條 *當季水果	*香菇雞肉麵線 麵線、青江 菜、生香菇、 雞肉	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

**食才

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
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	*凉拌乾絲 紅蘿蔔、乾絲、 芹菜	*白玉豚骨湯 白蘿蔔、香 菜、大骨、 豬肉	*金針菇麵線 麵線、金針 菇、雞蛋、絲 瓜	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
7/14 (二)	*金黃雞茸冬粉 冬粉、玉米 粒、雞肉、毛 豆仁、南瓜	*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	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
7/15 (三)	*胚芽燕麥粥 枸杞、胚芽、 燕麥、蘋果、 紅蘿蔔	*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	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
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		*雞肉麵線 高麗菜、雞 肉、白麵線、 枸杞	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
7/17 (五)	*絲瓜小魚麵線 絲瓜、白麵 線、枸杞、叻 仔魚	*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	*黃金蜆雞湯 黃金蜆、雞 肉、蒜頭、 金針菇	*絲瓜麵線 白麵線、絲 瓜、豬肉、紅 蘿蔔、金針菇	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

**食材供應商佢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



新竹縣私立檸檬樹托嬰中心115年7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
7/20 (一)	*蕃茄蔬菜麵線 蕃茄、小白菜、麵線、豬肉、洋蔥	*小米飯	*醃醃燉肉 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	*地瓜薏仁粥 地瓜、薏仁、白米、毛豆仁	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
7/21 (二)	*小魚玉米粥 白米、吻仔魚、玉米、芹菜、紅蘿蔔	*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	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
7/22 (三)	*蘋果小米粥 蘋果、小米、白米、紅藜	*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	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
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		*豚汁蘿蔔冬粉 冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜	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
7/24 (五)	*古早味肉燥冬粉 冬粉、豬絞肉、青菜、紅蘿蔔	*芝麻飯	*糖醋魚丁 魚丁、彩椒、玉米筍	*滷味三寶 海帶、鳥蛋、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	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

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
7/27 (一)	*家鄉雞絲麵 雞絲麵、豬 肉、芹菜、小 白菜、雞蛋	*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	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
7/28 (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 *當季水果	*田園雞肉冬粉 小黃瓜、紅蘿 蔔、雞肉、冬 粉、玉米粒	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
7/29 (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	*蕃茄豚肉冬粉 蕃茄、高麗菜、 豬肉絲、冬粉	6000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)	*鮮蔬餛飩意麵 意麵、餛飩、 紅蘿蔔、小白 菜	*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	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
7/31 (五)	*香菇瘦肉麵線 香菇、豬肉、 冬瓜、麵線	*芝麻飯 魚肉、大白 菜、洋蔥、沙 茶 *沙茶魚丁 茄子、豬絞肉、青 蔥、蒜頭 *肉末茄子 番茄、鴻喜 菇、豬肉 *番茄元氣湯	*綠豆小米粥 白米、綠豆、小 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

**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



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