

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年8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
8/3 (一)	*紅豆銅鑼燒 *北海道鮮奶	*番茄肉醬義大利麵 番茄、豬絞肉、螺旋麵、 洋蔥、洋菇	*蔬菜湯 高麗菜、洋 蔥、馬鈴 薯、紅蘿 蔔、鴻嘉菇	*當季水果	*奶香仙草 仙草、鮮奶球 *奶油玉米 奶油、玉米、 海苔粉	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
8/4 (二)	*地瓜小米粥 地瓜、小米、毛 豆仁、白米	*地瓜飯 *客家小炒 豆干、青 蔥、豬肉、 魷魚、芹菜	*番茄炒蛋 番茄、雞 蛋、青蔥	*餛飩蔬菜湯 餛飩、小白 菜、大骨	*肉羹麵線 肉羹、麵線、 竹筍、木耳、 紅蘿蔔	840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
8/5 (三)	*客家板條 豬絞肉、板條、 韭菜、香菇、豆 芽菜	*芝麻飯 *迷迭香雞肉 雞肉、洋 蔥、洋菇、 迷迭香	*螞蟻上樹 冬粉、青 蔥、豬肉	*四神湯 豬肉、四 神、薑片	*滑蛋肉絲粥 白米、雞蛋、 豬肉、高麗菜	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
8/6 (四)	*山藥雞湯冬粉 香菇、山藥、雞 肉、冬粉	*海鮮豆腐燴飯 白米、魚片、花枝、蝦 仁、豆腐、洋蔥、高麗菜	*昆布豬肉湯 昆布、豬 肉、薑片、 白蘿蔔	*當季水果	*紅豆小湯圓 紅豆、紅白小 湯圓	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
8/7 (五)	*桂冠小肉包 *光泉豆漿	*爸氣十足漢堡特餐 煙燻雞肉、起司片、番茄片、火腿、小 黃瓜	*玉米濃湯	*香鬆小飯糰 香鬆、白米		910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-富含蛋白質的毛豆仁



夏季是毛豆上市的旺季。毛豆，又叫菜用大豆，含有豐富的植物蛋白、多種有益的礦物質、維生素及膳食纖維。其中蛋白質不但含量高，且品質優，可以與肉、蛋中的蛋白質相媲美，易於被人體吸收利用，為植物食物中惟一含有完全蛋白質的食物。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年8月份餐點表

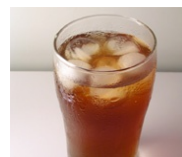
餐別 星期	上 午 點 心	午 餐 餐 點				下 午 點 心	本日熱量 約 估
8/10 (一)	*麵線糊 麵線、金針 菇、紅蘿蔔、 香菜	*白米飯 *當季水果 *有機蔬菜	*糖醋雞丁 雞丁、洋 蔥、芝麻、 鳳梨	*玉米炒蛋 紅蘿蔔、雞 蛋、玉米	*土豆豚骨湯 洋芋、豬肉、 紅蘿蔔、大骨	*八寶粥 紅豆、花豆、 綠豆、薏仁、 圓糯米、紫 米、白米、小 米	920大卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2份 蔬菜 1.5份 乳品 0份 水果 1份 豆魚蛋肉 1.5份
8/11 (二)	*地瓜肉鬆粥 地瓜、肉鬆、 白米	*炸醬麵 豬絞肉、豆干、青蔥、白 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔	*竹筍排骨湯 綠竹筍、豬 肉、薑、大 骨	*當季水果		*蛋香雞絲麵 雞絲麵、雞 蛋、青江菜、 豬肉	880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
8/12 (三)	*玉米麥片 *光泉鮮奶	*胚芽飯 豬絞肉、豆干、青蔥、白 麵條、小黃瓜、紅蘿蔔	*桂竹筍燒肉 桂竹筍、豬 肉、紅蘿蔔	*涼拌素雞 素雞、香 菜、黑木耳	*金針肉絲湯 乾金針、豬肉 絲、大骨	*金黃雞茸冬粉 冬粉、玉米 粒、雞肉、白 菜	890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
8/13 (四)	*健康豆漿麵 豬肉、意麵、 豆漿、豆芽菜	*咖哩雞肉飯 白米、馬鈴薯、雞肉、紅 蘿蔔、洋蔥、咖哩塊	*冬瓜豚肉湯 冬瓜、豚 肉、 玉米、薑	*當季水果		*生日蛋糕 *檸檬愛玉	890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
8/14 (五)	*玉米雞茸粥 白米、玉米 粒、雞絞肉、 紅蘿蔔	*芝麻飯 魚肉、洋 蔥、甜椒、 紅蘿蔔	*綜合滷味 海帶、白蘿 蔔、烏蛋、 甜不辣	*鮮菇雞湯 金針菇、生香 菇、秀珍菇、 雞肉、薑片		*絲瓜肉絲麵線 白麵線、絲 瓜、豬肉、紅 蘿蔔	900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-消暑解渴冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖為原始材料，長時間熬煮成湯汁的飲料。



冬瓜茶在台灣已有百年飲用歷史（與甘蔗汁、青草茶，堪稱台灣三大古早冰飲），原料取用容易且價格平實；其中遵循手工古法釀造的傳統商店，對於冬瓜茶的原料和製作過程非常考

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年8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
8/17 (一)	*什錦餛飩麵 餛飩、木耳、紅蘿蔔、白麵、韭菜	*南瓜飯	*橙汁雞丁 雞肉、柳丁汁、白芝麻、彩椒	*香鬆蒸蛋 香鬆、雞蛋	*大瓜貢丸湯 大黃瓜、紅蘿蔔、貢丸、芹菜	*綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、QQ	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
8/18 (二)	*鮭魚玉米粥 白米、鮭魚、玉米、芹菜	*高麗菜水餃 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、水餃皮	*酸辣湯 竹筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉絲		*當季水果 	*蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、白菜、豬肉、紅蘿蔔	890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
8/19 (三)	*冠桂奶皇包 *光泉豆漿	*小米飯	*紅燒豆瓣魚 洋蔥、鮮魚、豆腐、青蔥	*香拌干絲 干絲、芹菜、木耳	*味噌菇菇湯 海帶芽、味噌、青蔥、鴻喜菇、洋蔥	*豚骨蔬菜粉絲 冬絲、魚板、海苔絲、青江菜、豬肉	880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
8/20 (四)	*野菇豆皮湯烏龍 烏龍麵、鴻喜菇、豆皮、青蔥、豬肉	*沙茶豬肉燴飯 白米、香菇、豬肉、青蔥、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	*蓮藕豚骨湯 蓮藕、大骨、豬肉、紅棗		*當季水果	*地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	910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
8/21 (五) 廚假	*竹筍鹹粥 竹筍、白米、香菇、豬絞肉	*芝麻飯	*香滷雞棒腿 小雞腿、青蔥	*塔香豆包 豆包、九層塔、芹菜	*紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、青蔥	*肉骨茶冬粉 肉骨茶包、冬粉、豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	890卡 全穀根莖 5份 油脂堅果 2.5份 蔬菜 1.5份 乳品 1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-小朋友最愛高麗菜



高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年8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
8/24 (一)	*陽光番茄麵 番茄、青蔥、白 麵、雞蛋	*白米飯	*三杯風味雞	*田園四喜	*冬菜雞湯	*益身銀耳鳳梨湯 白木耳、鳳梨丁、 紅棗、蓮子	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
8/25 (二)	*蓮子豬肉粥 糙米、蓮子、豬 肉、枸杞、白 米、山藥	*培根白醬義大利麵	*羅宋湯	*當季水果	*莧菜鮮魚麵 麵條、莧菜、魚 肉、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
8/26 (三)	*手工饅頭 *光泉米漿	*小米飯	*馬鈴薯燉肉	*蔥爆豆干	*蛤蜊雞湯	*香菇芋頭冬粉 香菇、豬肉、芋 頭、芹菜、紅蘿 蔔、冬粉	900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
8/27 (四)	*蔬菜雞絲麵 雞絲麵、高麗 菜、豬肉、雞蛋	*肉羹飯		*當季水果	*鮮奶芋圓仙草湯 鮮奶、仙草、芋圓		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
8/28 (五)	*芋頭瘦肉粥 芋頭、豬肉、白 米、芹菜	*南瓜飯	*糖醋魚丁	*洋蔥炒蛋	*酸菜肉片湯	*客家湯圓 小湯圓、香菇、韭 菜、豬絞肉	900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-鯖魚



鯖魚肚肉中的不飽和脂肪酸內富含EPA和DHA，前者可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，而後者則有活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效，而鯖魚肚肉還含有大量的維生素A、B6和E，對於肌膚保健、減緩有年期的不適，以及提高免疫力有很好的功效，此外，鯖魚中尚含有硒的成分，具有防止動脈硬化、抗衰老功用。

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年8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
8/31 (一)	*絲瓜叻仔魚 魚麵線 絲瓜、白麵 線、枸杞、 叻仔魚	*小米飯	*梅干扣肉	*紅蘿蔔炒蛋	*蘑菇濃湯	*紅豆紫米粥 紅豆、紫米、鮮 奶	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
		*當季水果	梅干菜、豬 肉	*紅蘿蔔炒蛋	蘑菇、洋芋、 洋蔥、麵粉、 毛豆仁		
		*有機蔬菜					

**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

依據國民健康署結合各地方政府衛生局於社區及幼托園所進行滿4歲及滿5歲學齡前兒童視力篩檢(E字或C字表)服務結果顯示，學齡前兒童視力不良率(包括斜弱視、近視、散光、不等視及其他)約11%，另依據教育部統計資料顯示，104學年度學童視力不良率至國小1年級已升至26.1%，國小6年級達63.9%，國中一年級更高達69%。



國民健康署提供打敗惡視力的行動三要給家長：

一要：要遵守3010原則，務必掌握用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

二要：要室外活動，暑假中每天至少要有2至3小時的室外活動，並累計至少60分鐘中等費力身體活動，如騎自行車、丟球遊戲、健走及跑跳活動等。

三要：要有適當防護，室外活動時避開上午10時至下午2時之強烈陽光照射時段，若紫外線太強時，建議戴遮陽帽或太陽眼鏡，並補充適量水分。