

新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年9月份餐點表

| 餐別<br>星期   | 上 午 點 心                            | 午 餐 餐 點                                                                                                          | 下 午 點 心                                       | 本日熱量<br>約 估                                                           |
|------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9/1<br>(二) | *養生排骨粥<br>糙米、蓮子、<br>豬肉、枸杞、<br>白米   | *茄汁肉醬義大利麵      *雞肉蛤蜊湯      *當季水果<br>螺旋麵、義大利麵醬、蕃 雞肉、蛤蜊、高<br>茄、洋蔥、豬絞肉、起司 麗菜                                        | *菇菇什錦麵<br>青江菜、金針<br>菇、生香菇、秀<br>珍菇、赤肉絲、<br>紅蘿蔔 | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/2<br>(三) | *草莓果醬吐司<br>*光泉豆漿                   | *白米飯      *糖醋雞丁      *三杯百頁      *玉米貢丸湯<br>豬肉、洋 百頁豆腐、九層 貢丸、白蘿<br>蔥、鳳梨、 塔、黑木耳、薑 蔔、紅蘿蔔、<br>白芝麻 玉米<br>*當季水果<br>*有機蔬菜 | *豬肉白菜冬粉<br>冬粉、豬肉、青<br>江菜、雞蛋                   | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/3<br>(四) | *肉燥米粉湯<br>米粉、豬肉、<br>韭菜、豆芽<br>菜、紅蘿蔔 | *咖哩雞肉飯      *蔬菜餛飩湯      *當季水果<br>白米、馬鈴薯、雞肉、紅 小白菜、餛飩、<br>蘿蔔、洋蔥、咖哩塊、毛 大骨、青蔥<br>豆仁                                  | *生日蛋糕<br>*桂圓地瓜湯                               | 790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/4<br>(五) | *廣東粥<br>白米、豬絞<br>肉、皮蛋、高<br>麗菜      | *地瓜飯      *沙茶魚丁      *白菜年糕      *冬瓜薏仁湯<br>魚肉、豆 白菜、年糕、紅 薏仁、冬瓜、<br>腐、蒜苗 蘿蔔、乾香菇 豬肉<br>*當季水果<br>*有機蔬菜                | *什錦粉絲<br>粉絲、青江菜、<br>蝦仁、木耳、紅<br>蘿蔔             | 790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |

\*\*食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

### 健康補給站-幼兒偏食的對策

- 1.調整幼兒的生活習慣。
- 2.大人不要在幼兒面前批評食物的好壞。
- 3.廣泛地給予任何種類食物。
- 4.多變化菜單內容，並可利用野餐或飯盒方式供餐。
- 5.多讓幼兒到戶外活動。
- 6.減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品。
- 7.不用強迫利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年9月份餐點表

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                              | 午 餐 餐 點                                                                                                  | 下 午 點 心                                                                                                  | 本 日 熱 量<br>約 估                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/7<br>(一)  | *蔬菜雞絲麵<br>雞絲麵、高麗菜、豬肉、竹輪              | *芝麻飯<br>桂竹筍、雞<br>肉、紅蘿蔔<br>*當季水果<br>*有機蔬菜                                                                 | *洋菇蝦仁炒蛋<br>洋菇、蝦仁、<br>蔥、雞蛋<br>*山藥麻油肉片湯<br>山藥、豬肉、枸<br>杞、麻油、高麗<br>菜                                         | *綠豆薏仁湯<br>綠豆、薏仁<br>800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份                  |
| 9/8<br>(二)  | *玉米雞茸粥<br>白米、玉米粒、雞肉、紅蘿蔔              | *肉羹麵<br>麵條、肉羹、紅蘿蔔、木耳、筍絲、沙茶、雞蛋、大白菜、香菇                                                                     | *當季水果<br>               | *客家湯圓<br>紅白湯圓、韭菜、乾香菇、蝦米、豬肉<br>810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份     |
| 9/9<br>(三)  | *玉米脆片麥片<br>*光泉鮮奶                     | *小米飯<br>虱目魚柳、<br>蔥段、蒜<br>*當季水果<br>*有機蔬菜                                                                  | *蔥爆虱目魚<br>虱目魚柳、<br>馬鈴薯、杏鮑<br>菇、奶油、洋<br>蔥<br>*奶油洋芋燉<br>馬鈴薯、杏鮑<br>菇、奶油、洋<br>蔥<br>*紫菜蛋花湯<br>紫菜、雞蛋、大<br>骨、青蔥 | *蕃茄白菜粉絲<br>牛番茄、小白<br>菜、豬肉、冬<br>粉<br>790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/10<br>(四) | *絲瓜小魚麵<br>線<br>麵線、絲瓜、<br>金針菇、吻仔<br>魚 | *香嫩雞丁丼飯<br>雞丁、洋蔥、雞蛋、白<br>米、青蔥、高麗菜、海苔<br>絲<br>*昆布玉米湯<br>昆布、大骨、<br>薑片、玉米、<br>白蘿蔔<br>*當季水果                  | *仙草QQ甜湯<br>仙草、QQ                                                                                         | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份                                   |
| 9/11<br>(五) | *香菇芋頭粥<br>乾香菇、芋頭、白米、芹菜、豬肉            | *白米飯<br>*番茄豬肉煲<br>豬肉、牛番<br>茄、甜豆、<br>馬鈴薯、九<br>層塔<br>*家常紅燒豆腐<br>板豆腐、青<br>蔥、蒜頭<br>*鮮魚文蛤湯<br>蛤蜊、薑絲、青<br>蔥、魚肉 | *海苔烏龍麵<br>烏龍麵、海苔、豬肉、魚板、高麗菜                                                                               | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份                                   |

\*\*食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

#### 健康補給站-幼兒飲食注意

- 1.選擇新鮮、良質、經濟的食物。
- 2.幼兒對色彩十分敏感，可善用食物顏色搭配，以促進食慾。
- 3.食物的形狀經常加以變化，可提高幼兒進食的興趣。
- 4.口味不宜太濃，避免刺激性食品。



# 新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年9月份餐點表

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                                    | 午 餐 餐 點                                                                                  | 下 午 點 心                                  | 本日熱量<br>約 估                                                           |
|-------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9/14<br>(一) | *肉絲豆漿<br>麵<br>麵條、雞<br>肉、白菜、<br>青蔥、無糖<br>豆漿 | *南瓜飯 *芋薺肉滷 *香鬆蒸蛋 *金針黃瓜雞<br>芋薺、豬 香鬆、雞蛋 乾金針、雞<br>肉、大黃瓜、<br>薑<br>*當季水果 絞肉<br>*有機蔬<br>菜      | *紅豆牛奶花<br>生<br>牛奶、花生、<br>薏仁、紅豆           | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/15<br>(二) | *地瓜肉鬆<br>粥<br>地瓜、肉<br>鬆、白米                 | *高麗菜水餃 *酸辣湯 *當季水果<br>水餃皮、高麗菜、紅 紅蘿蔔、黑 木耳、雞<br>蛋、豆腐、<br>筍子、金針                              | *茄紅關廟麵<br>關廟麵、豬<br>肉、番茄、芹<br>菜           | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/16<br>(三) | *冰心地瓜<br>*光泉豆漿                             | *芝麻飯 *醬燒杏菇 *螞蟻上樹 *海菜魚丸湯<br>杏鮑菇、 冬粉、青 海菜、珍珠魚<br>丸、青蔥、薑<br>*當季水果 雞肉、洋 蔥<br>*有機蔬<br>菜       | *客家板條<br>板條、香菇、<br>豬肉、韭菜、<br>豆芽菜         | 790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/17<br>(四) | *肉羹麵線<br>麵線、金針<br>菇、肉羹、<br>香菜              | *夏威夷炒飯 *木瓜豚骨 *當季水果<br>白米、蝦仁、鳳梨、 白蘿蔔、木<br>瓜、豬肉、<br>大骨、薑<br>洋蔥、玉米粒、高麗<br>菜、紅蘿蔔、雞蛋、         | *檸檬愛玉甜<br>湯<br>檸檬、愛玉、<br>粉圓              | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/18<br>(五) | *山藥豚肉<br>粥<br>山藥、豬<br>肉、枸杞、<br>白米          | *白米飯 *豆瓣鮮魚 *綜合滷味 *冬菜雞湯<br>豆瓣、魚 烏蛋、油豆 冬菜、雞肉、<br>薑、高麗菜<br>肉、豆腐 腐、白蘿蔔<br>*當季水果<br>*有機蔬<br>菜 | *麻油豚肉麵<br>線<br>麵線、薑片、<br>麻油、高麗<br>菜、豬肉、枸 | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |

\*\*食材供應商佺鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

## 健康補給站-幼兒點心

幼兒的消化系統尚未發育成熟，胃容量小，三餐以外，可供應1-2次點心補充營養素和熱量。

點心宜安排在飯前2小時供給，量以不影響正常食慾為原則。

點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵包、麵類、三明治、馬鈴薯、甘藷等，含有過多油脂、糖或鹽的食物，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅乾、汽水和可樂等，



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年9月份餐點表

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                       | 午 餐 餐 點                        |                              |                          |                                                                                   | 下 午 點 心                       | 本日熱量<br>約 估                                                           |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9/21<br>(一) | *台南擔仔麵<br>豬絞肉、香菇、青江菜、麵條、蝦仁    | *芝麻飯<br>*當季水果<br>*有機蔬菜         | *塔香打拋肉<br>豬絞肉、九層塔、番茄、檸檬汁     | *香炒土豆絲<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、青蔥     | *蔬菜豆腐蛋花<br>豆腐、小白菜、大骨、雞蛋                                                           | *地瓜芋圓湯<br>地瓜、芋圓、黑糖            | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/22<br>(二) | *滑蛋玉米粥<br>菠菜、白米、雞蛋、玉米粒        | *炸醬麵<br>豬絞肉、豆干、青蔥、白麵條、小黃瓜、紅蘿蔔  | *牛蒡豚骨蔬菜湯<br>豬肉、高麗菜、白蘿蔔、大骨、牛蒡 | *當季水果                    |  | *蘿蔔糕湯<br>蘿蔔糕、豬肉、乾香菇、蒜苗、白菜     | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/23<br>(三) | *桂冠奶黃包<br>*光泉豆漿               | *糙米飯<br>*當季水果<br>*有機蔬菜         | *薑汁燒肉<br>豬肉、高麗菜、洋蔥           | *玉米炒蛋<br>玉米、雞蛋、紅蘿蔔       | *香菇白菜雞湯<br>香菇、雞肉、薑、枸杞、大白菜                                                         | *油豆腐細粉<br>冬粉、油豆腐、豬肉、小白菜       | 790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/24<br>(四) | *魚羹麵線<br>麵線、魚羹、生香菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔  | *咖哩雞肉飯<br>白米、馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩塊 | *紫菜餛飩湯<br>紫菜、小白菜、餛飩          | *當季水果                    |                                                                                   | *八寶粥<br>圓糯米、紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、紅棗、桂圓 | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/25<br>(五) | *芋頭瘦肉粥<br>芋頭、豬絞肉、白米、芹菜、乾香菇、蝦米 | *地瓜飯<br>*當季水果<br>*有機蔬菜         | *糖醋魚片<br>洋蔥、鮮魚、青蔥、甜椒、紅蘿蔔     | *香芹甜不辣<br>西芹、甜不辣、紅蘿蔔、玉米筍 | *四神湯<br>豬肉、四神藥包、枸杞、大骨                                                             | *竹筍雞絲麵<br>雞絲麵、豬肉、竹筍、木耳、紅蘿蔔    | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |

\*\*食材供應商恒鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

### 健康補給站-良好的飲食習慣

- 1.定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
- 2.飯前洗手、飯後刷牙漱口。



新竹縣私立檸檬樹幼兒園115年9月份餐點表

| 餐別<br>星期    | 上 午 點 心                              | 午 餐 餐 點 |         |         |        | 下 午 點 心                                      | 本日熱量<br>約 估                                                           |
|-------------|--------------------------------------|---------|---------|---------|--------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9/28<br>(一) | *蔬菜瘦肉冬粉<br>冬粉、豬肉、<br>青江菜、紅蘿<br>蔔、玉米粒 | *小米飯    | *香菇瓜仔肉  | *番茄炒蛋   | *豬肉味噌湯 | *紅豆小湯圓<br>紅豆、紅白小<br>湯圓                       | 800大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |
| 9/29<br>(二) | *地瓜肉鬆粥<br>地瓜、肉鬆、<br>白米               | *蘑菇肉醬麵  | *結頭菜貢丸湯 |         | *當季水果  | *鍋燒烏龍麵<br>烏龍麵、高麗<br>菜、竹輪、蛤<br>蜊、豬肉           | 810大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2.5份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 0份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份 |
| 9/30<br>(三) | *手工饅頭<br>*光泉米漿                       | *糙米飯    | *回鍋肉    | *雙菇燴甜不辣 | *南瓜濃湯  | *肉骨茶冬粉<br>冬粉、肉骨茶<br>包、高麗菜、<br>豬肉、紅蘿<br>蔔、油豆腐 | 790大卡<br>全穀根莖 5份<br>油脂堅果 2份<br>蔬菜 1.5份<br>乳品 1份<br>水果 1份<br>豆魚蛋肉 2份   |

\*\*食材供應商巨鑫食品投保五仟萬產品責任險 本園所無更改菜單之權利

### 健康補給站-良好的飲食習慣

- 1.定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
- 2.飯前洗手、飯後刷牙漱口。

