送 臺南市私立法王子托嬰中心

營養師健康小教室

預防感冒可多補充特定 7 種營養素有助於遠離病菌感染

辞 : 提升免疫力、加速傷口癒合能力 → 文蛤、蜆等海鮮食材

維生素A : 增強抗體反應 → 木瓜、紅蘿蔔等橘紅色蔬果

維生素C : 提升抗氧化能力和免疫力 → 芭樂、柑橘類水果

維生素B群 : 協助身體酵素代謝 → 全穀雜糧類、奶類皆可補充

優質蛋白質 : 增加合成免疫球蛋白原料 → 肉類、黃豆製品、雞蛋

補充保健食品 : 抗發炎反應和提升免疫力 → 高濃度魚油和針對腸道有效性的益生菌

含硫有機化合物 : 天然抗菌和抗病毒作用 → 大蒜、洋蔥類辛香料以及青花椰等十字花科植物



日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
7000	_一 咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	0	0	0		0	0
	十 豆薯蛋花湯 1000000000000000000000000000000000000	豆薯 / 雞蛋 / 鴻喜菇	0	0	0			
3/1	香蕉	香蕉	vi ilani		e Shi	0		
	點 五穀燕麥粥	五穀 / 燕麥	0					0

※法3 臺南市私立法王子托嬰中心

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
	午 夏威夷風味炒飯 午 4.955克温	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 / 青花椰菜 / 雞蛋	0	0	0	0		0
		大白菜 / 番茄 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 雞蛋		0	0	327 1		
3/4	10000000000000000000000000000000000000					0		
	點 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	0				0	
	心 牛奶	生奶		3000		18 18 18	0	
	午餐乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥	0	0	0	13/16/3	0	
	经 台始雜內汤	香菇 / 雞肉 / 紅棗 / 枸杞 / 薑		0	0	0		
3/5	火龍朱	火龍果		4,00	1	0	0.00	-302
	點 奶油/芝麻車輪餅	麵粉 / 奶油 / 芝麻	0	11/4/1	1350	5 1 1	0	0
	心 豆漿	黄豆	The William	0	100			
	午 雙色蘿蔔滷肉飯套餐	白飯 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 豬五花肉 / 奶油白菜 / 油豆腐	0	0	0		0	
	级 如如和现代内称汤	喜鴻菇 / 豬肉絲 / 結頭菜 / 雞蛋 / 木耳		0	0	800		6-1-15
3/6		Tage Tage Tage Tage Tage Tage Tage Tage		23/10	0.000	0		
	點 冷蛋雞絲麵	雞絲麵 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 魚丸	0	0	0			
	左 洋蔥百菇蔬菜拌飯	白飯 / 鴻喜菇 / 舞菇 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 油菜 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 雞肉	0	0	0			
	午			0	0			
3/7	出来	世 <mark>芭樂 - Company - Company</mark>		SYST X		0		
	點蒸地瓜		0	10/8/1	0.369			
	心養生枸杞茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆	1		10 A	0		TWS N
	午客家粿條湯	粿仔條 / 豬肉片 / 豆芽菜 / 木耳 / 香菇 / 韭菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 蔥酥 / 貢丸	0	0	0	X	0	
3/8	餐 橘子	Tip <mark>橘子</mark> Tip				0		
3/0	點水煮蛋	<mark>雞蛋</mark>		0	Barrie		35-8	
e wif	心 麥茶	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0		Sec.			

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雑糧 類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
	_左 番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜	0	0	0		0	0
	午 白菜豆皮蛋花湯 似药用	大白菜 / 豆皮 / 雞蛋 / 秀珍菇 / 金針菇		0	0			
3/11	火龍未	火龍果		1811		0	(910)33	1000
	點海鹽馬鈴薯	馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 海鹽 / 義式香料	0		0	12-11 AV.		
	心杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶	100				0	0
	午 當歸藥膳湯麵餐	麵 / 梅花肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 青江菜 / 凍豆腐 / 珊瑚菇	0	0	0	0		
3/12	香蕉	Tangan and the state of the st	100			0		
	點 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	0				0	0
1814	_左 梅干控肉套餐	白飯 / 梅干菜 / 梅花肉 / 青菜 / 紅蘿蔔 / 海帶節 / 荷葉白菜	0	0	0		0	
N STATE	十 冬瓜蝦米貢丸湯	冬瓜 / 蝦米 / 貢丸		0	0	1	0	
3/13	番茄					0		
	點 鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	0	0	0			
	午 海鮮蔬菜干貝燕麥粥	蝦仁 / 小卷 / 魚肉片 / 干貝 / 洋蔥 / 海帶芽 / 芹菜 / 白米 / 燕麥片 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 白精 靈菇 / 高麗菜	0	0	0		0	
3/14	養橘子	橘子	24.3			0		
	點 黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	0				0	0
	心 冬瓜茶	冬瓜磚						
	_左 台式肉燥米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	0		0		0	
	午	枸杞 / 山藥 / 豬肉絲 / 菠菜	0	0	0	0		
3/15		T <mark>芭樂 Table 1 </mark>				0		
	點 心 日式關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	0	0	0			

※法3 臺南市私立法王子托嬰中心

日期		餐點名稱	使用食材	全穀 雑糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	水果類	乳品& 高鈣 食物 類	堅果 種子 類
	午	蔥爆芥蘭肉絲拌飯	白飯 / 芥蘭菜 / 豬肉絲 / 洋蔥 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔	0	0	0			
	午餐	浮水魚羹	魚漿 / 筍絲 / 雞蛋 / 香菜	- 14	0	0	9.4		
3/18			番茄(水),				0		
S COLUMN			<u> 麵粉 / 酵母 / 糖 </u>	0				200	
4 1 1 1			牛奶 / 奇亞籽		5 3 1100			0	0
		海鮮蔬菜湯面	麵 / 蝦子 / 花枝 / 白花椰菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 黑輪 / 魚丸 / 芹菜 / 青江菜 / 柴魚片	0	0	0			
3/19	餐	香蕉	香蕉。这是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,但是一个大学的人,	100			0		
3/13	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	0					
	т	瓜仔肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 冬瓜 / 豆干丁 / 小松菜	0	0	0		0	0
E WA	包	金針花雞肉湯	金針花 / 雞肉 / 豆芽菜 / 香菇 / 青蔥	1986	0	0			
3/20	良	火龍果	火龍果	Account to			0		
	點心	什錦冬粉湯	冬粉 / 南瓜 / 板豆腐 / 豬肉絲 / 小白菜 / 枸杞	0	0	0	0		
(WITTEN	—	豬肉壽喜燒丼飯	白飯 / 雞蛋 / 豬肉 / 洋蔥 / 菠菜 / 蔥 / 白芝麻 / 海苔	0	0	0		0	0
	十级	豬肉壽喜燒丼飯 大根黑輪湯 芭樂	白蘿蔔 / 黑輪 / 芹菜	9.00	0	0			
3/21	筤	芭樂	芭樂				0		
	點	水煮玉米	玉米	0					10200
	心	韓國柚子茶	柚子				0		
	午餐	麥香雞水煮馬鈴薯佐千島 蛋沙拉堡 香蕉	麥香雞 / 雞蛋 / 馬鈴薯 / 千島醬 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 玉米	0	0	0			
3/22	筤	香蕉	香蕉	33000		Chiarli	0		
W.	ᡂ⊢	焦糖手工豆花	黃豆		0			0	

※法な 臺南市私立法王子托嬰中心

3月份餐點表

日期		餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
	午		白飯 / 青椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 腰果	0	0	0		100	0
	餐	山 国 国	芹菜 / 牛蕃茄 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 珊瑚菇 / 馬鈴薯 / 花椰菜	0		0			
3/25		個サ	橘子			Section 1	0		
	點心	芝麻牛奶燕麥	芝麻 / 牛奶 / 燕麥	0				0	0
	午	日式炒烏龍麵	烏龍麵 / 豬肉絲 / 香菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 木耳 / 青江菜 / 蝦仁 / 蝦米	0	0	0		0	
3/26	餐	味噌海帶芽豆腐湯	海帶芽 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		0	0	2	0	
3/20	300	芭樂	芭樂				0		
	點心	蔾麥小米粥	藜麥 / 小米	0					
100	午	車輪燒肉飯	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 青松菜 / 皇帝豆	0	0	0			
align.	餐	工不冯尔虫化汤	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 鴻喜菇	0	0	0		0	
3/27		省 加	番茄	4.6668			0	ANE S	
	點心	大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		0	0			
	午		白飯 / 皮蛋 / 豬肉絲 / 芹菜 /紅蘿蔔 / 高麗菜 / 玉米 / 毛豆 / 雞蛋 / 秀珍菇 / 美白菇	0	0	0		0	
3/28	餐	日無	香蕉。因此是多种的人的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人				0		
			<u> </u>	0					
	心	牛蒡茶	牛蒡	0					
			麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	0	0	0			
3/29	餐	火龍果	火龍果				0	E NS	
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 菠菜	0	0				

備註:1.本中心使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動!