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

鋅：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

臺南市私立法王子托嬰中心

3月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
3/18	午餐	魩仔魚馬鈴薯粥	3/25	午餐	綜合蔬菜蛋黃粥	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 3. 如有不能吃的食物，請主動告知該班托育人員
		蘋果泥			芭樂泥	
	點心	豆腐蛋黃泥		點心	地瓜泥	
3/19	午餐	菠菜豬肉麵	3/26	午餐	高麗菜雞肉麵	
		芭樂泥			葡萄泥	
	點心	蜜地瓜		點心	小米粥	
3/20	午餐	南瓜泥豬肉粥	3/27	午餐	玉米豬肉粥	
		香蕉泥			香蕉泥	
	點心	高麗菜麵線糊		點心	紅蘿蔔蒸蛋黃	
3/21	午餐	花椰菜雞肉粥	3/28	午餐	洋蔥雞肉麵線	
		火龍果泥			芭樂泥	
	點心	玉米米糊		點心	花椰菜蛋黃泥	
3/22	午餐	高麗菜香菇雞肉粥	3/29	午餐	魩仔魚香菇粥	
		蘋果泥			火龍果葡萄泥	
	點心	蔬菜馬鈴薯泥		點心	南瓜米糊	