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

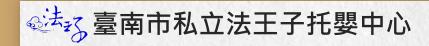
維生素C : 提升抗氧化能力和免疫力 → 芭樂、柑橘類水果

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



3月份餐點表

日期		餐點名稱		期とは、自然の対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対象を対		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		午餐	洋蔥雞肉麵線	
		火龍果泥	3/28		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		午餐	魩仔魚香菇粥	
		蘋果泥	3/29		火龍果葡萄泥	
	點心	蔬菜馬鈴薯泥			南瓜米糊	