

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



# 4月份餐點表

大寶寶專用版

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
4/1	午餐 雞丁蛋炒飯	白飯 / 雞蛋 / 雞丁 / 紅黃彩椒 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
	白蘿蔔菇菇雞湯	白精靈菇 / 白蘿蔔 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 秀珍菇 / 昆布 / 雞肉		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
	堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					◎	◎
4/2	午餐 榨菜肉絲蔬菜麵	白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 小白菜 / 洋蔥 / 豆干絲 / 高麗菜 / 豆芽菜 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
	點心 黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉	◎					◎
4/3	午餐 豆干肉燥飯套餐	白飯 / 豆干 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 香菇 / 花生	◎	◎	◎		◎	◎
	瓜仔雞湯	花瓜 / 雞肉 / 美白菇 / 高麗菜		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 旗魚黑輪	雞蛋 / 旗魚漿		◎				



# 4 月份餐點表

大寶寶專用版

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
4/8	午餐	鮭魚蔬菜蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	◎
		菇菇紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
		火龍果				◎		
	點心	麥片牛奶	◎				◎	
4/9	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	◎	◎	◎			
		橘子				◎		
	點心	葡萄乾小米粥	◎			◎		
4/10	午餐	蔥油雞肉飯+紅蘿蔔炒蛋套餐	◎	◎	◎			
		番茄白菜豆皮湯		◎	◎			
		芭樂				◎		
	點心	烤地瓜	◎					
4/11	午餐	豬肝菠菜粥	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	黑糖爆漿饅頭	◎					
		養生茶				◎		
4/12	午餐	水餃	◎	◎	◎			
		玉米濃湯	◎	◎	◎		◎	◎
		番茄				◎		
	點心	海苔小飯糰	◎					

# 4 月份餐點表

大寶寶專用版

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
4/15	午餐	櫻花蝦日式炒飯		◎	◎		◎	
		金針菇番茄蛋花湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	葡萄乾麵包	◎			◎		
4/16	午餐	肉燥陽春湯麵	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	桂圓紅棗銀耳露			◎	◎		
	4/17	午餐	三鮮燴飯套餐	◎	◎	◎		
		南瓜百菇肉片湯	◎	◎	◎			
		火龍果				◎		
點心		杏仁片芝麻麥片粥	◎				◎	◎
4/18	午餐	蝦米蒲瓜雞肉粥	◎	◎	◎		◎	
		橘子				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
		冬瓜山粉圓			◎			◎
4/19	午餐	台式花枝炒意麵	◎	◎	◎			
		五行蔬菜湯	◎		◎			
		番茄				◎		
	點心	青菜貢丸蛋花湯		◎	◎			



# 4 月份餐點表

大寶寶專用版

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
4/22	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果 / 紅蘿蔔 / 油菜	◎	◎	◎		◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆	◎				◎
4/23	午餐	番茄滑蛋海鮮麵	麵 / 牛番茄 / 雞蛋 / 花枝 / 蝦仁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 黑珍珠菇 / 珊瑚菇 / 芹菜 / 小白菜 / 青花椰	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	奶香仙草凍	仙草 / 牛奶				◎	
4/24	午餐	筍丁滷梅花肉套餐	十穀米 / 白米 / 筍丁 / 梅花肉 / 黑葉白菜 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 車輪	◎	◎	◎		
		豬血湯	豬血 / 肉絲 / 酸菜 / 韭菜		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	玉米炒蛋	玉米 / 雞蛋	◎	◎			
4/25	午餐	香菇赤肉羹飯	白飯 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜 / 肉羹	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		韓國柚子茶	柚子			◎		
4/26	午餐	奶香南瓜雞丁燉飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 蘑菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 彩椒 / 青花椰	◎	◎	◎		◎
		高麗菜蛋花湯	雞蛋 / 高麗菜		◎	◎		
		橘子	橘子				◎	
	點心	紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔	◎	◎			

## 4 月份餐點表

大寶寶專用版



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
4/29	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯		◎	◎	◎	◎	
		吻仔魚紫菜蛋花湯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔		◎	◎		◎
	點心	海綿蛋糕	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥					
	點心	奇亞籽牛奶	番茄			◎		
	點心	奇亞籽牛奶	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
4/30	午餐	日式味噌拉麵	牛奶 / 奇亞籽				◎	◎
		芭樂	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐 / 木耳 / 鴻喜菇 / 青江菜	◎	◎	◎		◎
	點心	枸杞紅棗銀耳湯	芭樂			◎		
		枸杞紅棗銀耳湯	紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖	◎	◎		◎	

備註：1.本園使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！