

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



4月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
4/1	午餐	菇菇雞丁粥	4/8	午餐	鮭魚蔬菜粥	4/15	午餐	魷仔魚綜合蔬菜粥
		香蕉泥			火龍果泥			芭樂泥
	點心	豆腐蛋黃泥		點心	花椰菜馬鈴薯泥		點心	玉米拌菠菜泥
4/2	午餐	肉絲蔬菜麵	4/9	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	4/16	午餐	白玉絲瓜雞肉麵
		蘋果泥			橘子泥			香蕉泥
	點心	蒸南瓜泥		點心	小米粥		點心	紅棗銀耳湯
4/3	午餐	高麗菜豬肉粥	4/10	午餐	紅蘿蔔雞肉粥	4/17	午餐	南瓜泥玉米豬肉粥
		芭樂泥			芭樂泥			火龍果泥
	點心	蛋黃番茄麵線		點心	大黃瓜豆腐泥		點心	鮭魚麵線
4/4	兒童清明連假		4/11	午餐	菠菜豬肉粥	4/18	午餐	番茄雞肉粥
香蕉泥					橘子泥			
點心				花椰菜蛋黃泥	點心		蛋黃泥	
4/5			4/12	午餐	白蘿蔔雞肉粥	4/19	午餐	蔬菜香菇豬肉粥
					番茄泥			蘋果泥
				點心	玉米米糊		點心	南瓜豆腐雙拼

4月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
4/22	午餐	魷仔魚玉米粥	4/29	午餐	洋蔥雞肉粥	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
		火龍果泥			蘋果泥	
	點心	小松菜馬鈴薯泥		點心	蛋黃拌番茄泥	
4/23	午餐	番茄滑蛋麵	4/30	午餐	高麗菜豬肉麵	
		芭樂泥			芭樂泥	
	點心	地瓜泥		點心	紅棗銀耳湯	
4/24	午餐	玉米豬肉粥				
		蘋果泥				
	點心	高麗菜麵線糊				
4/25	午餐	香菇豬肉粥				
		香蕉泥				
	點心	豌豆米糊				
4/26	午餐	南瓜雞肉粥				
		橘子泥				
	點心	紅蘿蔔蒸蛋				