

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



5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
5/2	午餐 青菜瘦肉粥	油菜 / 絞肉 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 雞蛋 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
	點心 黑木耳甜湯	黑木耳 / 紅棗 / 枸杞			◎			
5/3	午餐 蔬菜雞丁燴飯	青花椰菜 / 紅黃甜椒 / 木耳 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 美白菇 / 雞肉 / 高麗菜 / 南瓜籽	◎	◎	◎			◎
	紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					

5 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
5/6	午餐	蔬菜肉絲蛋炒飯	白飯 / 雞蛋 / 肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 青江菜 / 豆乾丁	◎	◎	◎		
		海帶芽玉米味噌湯	海帶芽 / 蛋 / 玉米 / 蔥 / 味噌	◎		◎	◎	
	點心	麥片牛奶	牛奶 / 麥片	◎			◎	
		番茄	番茄				◎	
5/7	午餐	什錦海鮮湯麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜 / 大白菜 / 芹菜 / 肉絲 / 番茄 / 香菇	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	蛋花湯餃	雞蛋 / 豬肉餡高麗菜水餃	◎	◎	◎		
5/8	午餐	蘿蔔車輪控肉飯套餐	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 車輪 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 尼龍白菜 / 海帶	◎	◎	◎	◎	
		百菇蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 南瓜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎		◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	滑蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 高麗菜	◎	◎	◎		
5/9	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
		冬瓜茶	冬瓜磚					
5/10	午餐	雞丁藜麥飯	白飯 / 藜麥 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜 / 彩椒 / 杏仁片	◎	◎	◎		◎
		枸杞山藥香菇湯	枸杞 / 山藥 / 香菇 / 高湯	◎		◎	◎	
		橘子	橘子				◎	
	點心	滷蛋	雞蛋					
	麥茶	小麥	◎					

5 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	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
5/13	午餐	古早味鹹豬肉蛋炒飯	○	○	○			
		香菇冬瓜雞湯		○	○			
		火龍果				○		
	點心	起司麵包	○				○	
		芝麻牛奶					○	○
5/14	午餐	義式紅醬義大利麵	○	○	○			
		南瓜馬鈴薯濃湯	○		○		○	
		番茄				○		
	點心	綠豆湯	○				○	○
5/15	午餐	醬燒鮑菇雞丁套餐	○	○	○		○	○
		大白菜腐皮湯		○	○			
		芭樂				○		
	點心	蒸蘿蔔糕	○	○	○			
5/16	午餐	鮭魚玉米翡翠粥	○	○	○		○	
		香蕉				○		
	點心	烤地瓜	○					
5/17	午餐	台式肉燥米粉	○	○	○		○	
		結頭菜豬肉湯		○	○			
		葡萄				○		
	點心	關東煮	○	○	○			

5 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
5/20	午餐	蔥燒蝦仁肉絲拌飯		◎	◎			
		金針菇肉絲湯			◎			
		芭樂	芭樂			◎		
	點心	水煮玉米	◎					
5/21	午餐	鮮菇雞肉拉麵	◎	◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	仙草奶凍					◎	
5/22	午餐	肉醬燒豆腐套餐	◎	◎	◎			
		叻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
		火龍果				◎		
	點心	奶油/芝麻車輪餅	◎				◎	◎
		黑豆甘草茶	◎					
5/23	午餐	茄汁雞丁滑蛋燴飯	◎	◎	◎			
		大瓜貢丸湯		◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	紅豆饅頭	◎					
		養生茶				◎		
5/24	午餐	水餃	◎	◎	◎			◎
		玉米濃湯	◎	◎	◎			
		柳丁				◎		
	點心	黑米芝麻糊	◎					◎

5 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
5/27	午餐	香椿五彩炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		菇菇魚丸湯	魚丸 / 舞菇 / 秀珍菇		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎ ◎
5/28	午餐	什錦南瓜蔬菜燉肉湯麵	白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉 / 嫩豆腐 / 香菇 / 大白菜 / 菠菜	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 雞蛋	◎	◎	◎		
5/29	午餐	蘿蔔香菇滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 有機時蔬	◎	◎	◎	◎	◎
		絲瓜豆腐湯	絲瓜 / 豆腐 / 枸杞		◎	◎	◎	
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	冰糖蓮子銀耳露	蓮子 / 銀耳 / 紅棗 / 枸杞	◎		◎	◎	
5/30	午餐	日式鮭魚炊飯	白米 / 無刺鮭魚 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 鮮香菇 / 高麗菜 / 毛豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 青蔥	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	紅豆紫米湯	紅豆 / 紫米	◎				
5/31	午餐	大滷麵	麵 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 大白菜 / 香菇 / 蝦米 / 木耳 / 雞蛋 / 肉羹 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	

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！