

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
5/2	午餐	青菜瘦肉粥	5/6	午餐	鮭魚蔬菜粥	5/13	午餐	吻仔魚綜合蔬菜粥
		蘋果泥			蘋果泥			火龍果泥
	點心	黑木耳甜湯		點心	南瓜豆腐泥		點心	蔬菜米糊
5/3	午餐	蔬菜雞丁粥	5/7	午餐	什錦蔬菜肉絲湯麵	5/14	午餐	洋蔥豬肉麵
		香蕉泥			芭樂泥			香蕉泥
	點心	綠豆西米露		點心	花椰菜馬鈴薯泥		點心	南瓜泥
			5/8	午餐	香菇雞肉粥	5/15	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥
					火龍果泥			芭樂泥
				點心	滑蛋黃麵線		點心	鮭魚麵線
			5/9	午餐	菠菜豬肉粥	5/16	午餐	玉米翡翠瘦肉粥
					香蕉泥			香蕉泥
				點心	小米粥		點心	地瓜泥
			5/10	午餐	紅蘿蔔雞丁粥	5/17	午餐	番茄雞茸粥
					橘子泥			葡萄泥
				點心	蛋黃泥		點心	香菇蒸蛋

5月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
5/20	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥	5/27	午餐	洋芋菇菇吻仔魚粥	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
		芭樂泥			火龍果泥	
	點心	玉米米糊		點心	地瓜甜湯	
5/21	午餐	鮮菇雞肉麵	5/28	午餐	南瓜蔬菜燉肉麵	
		香蕉泥			芭樂泥	
	點心	紅棗銀耳湯		點心	水煮玉米筍	
5/22	午餐	魷仔魚玉米粥	5/29	午餐	什錦蔬菜雞茸粥	
		火龍果泥			火龍果泥	
	點心	蛋黃豆腐泥		點心	冰糖銀耳露	
5/23	午餐	滑蛋雞丁粥	5/30	午餐	鮭魚麵線	
		蘋果泥			香蕉泥	
	點心	豌豆米糊		點心	紅豆湯	
5/24	午餐	南瓜豬肉粥	5/31	午餐	洋蔥雞肉粥	
		橘子泥			蘋果泥	
	點心	芝麻糊		點心	手工豆花	