

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



# 6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	
6/3	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	6/10	端午節放假		6/17	午餐	鮭魚蔬菜粥
		芭樂						火龍果
	點心	花椰菜馬鈴薯雙拼					點心	玉米蒸蛋
6/4	午餐	香菇豬肉麵	6/11	午餐	什錦湯麵	6/18	午餐	滑蛋絲瓜雞肉麵
		番茄			香蕉			番茄
	點心	芝麻糊		點心	蓮子藕粉甜湯		點心	清蒸南瓜
6/5	午餐	吻仔魚綜合蔬菜粥	6/12	午餐	番茄肉末粥	6/19	午餐	和風豚肉粥
		西瓜			蘋果			蘋果
	點心	百香果檸檬愛玉		點心	桂圓紅棗銀耳露		點心	綠豆湯
6/6	午餐	滑蛋瘦肉粥	6/13	午餐	萵菜吻仔肉絲粥	6/20	午餐	百菇瘦肉麵線
		火龍果			西瓜			葡萄
	點心	花饅頭		點心	鮮奶吐司		點心	黑芝麻饅頭
6/7	午餐	南瓜雞丁粥	6/14	午餐	玉米雞茸粥	6/21	午餐	番茄雞茸粥
		香蕉			芭樂			芭樂
	點心	水煮玉米		點心	蛋黃米糊		點心	水煮小黃瓜

# 6月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
6/24	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 4. 食材本身不添加人工調味料，以天然食材原味為主 5. 會依據幼兒年齡、咀嚼、吞嚥等能力做個別調整 （如：軟硬、大小、泥狀、糊狀、固體狀等）
		蘋果				
	點心	蒸地瓜				
6/25	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉麵				
		葡萄				
	點心	地瓜甜湯				
6/26	午餐	番茄肉末粥				
		西瓜				
	點心	紅蘿蔔豆腐泥				
6/27	午餐	洋芋紅蘿蔔燉肉粥				
		芭樂				
	點心	紅豆湯				
6/28	午餐	南瓜雞肉粥				
		香蕉				
	點心	水煮玉米筍				